كلام للبنات

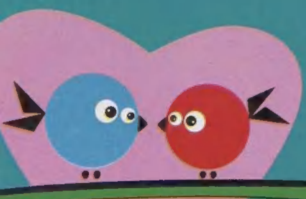
Girls Talk

عبد الرحمن

متعة المراهقة

ADOLESCENCE

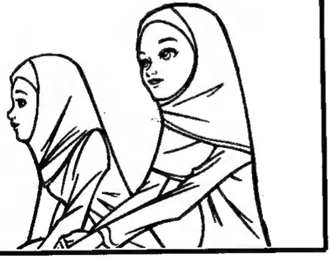
adolescence



ناصر الشافعي

كلام للبنات

متعة المراهقة



تأليف

ناصر الشافعى

حقوق الطبع محفوظة
الطبعة الأولى للناشر
١٤٣٢هـ - ٢٠١١م

رقم الإيداع: ٢٠١١/٢٩٠٠

الترقيم الدولى:

977-255-319-8

الصحوة
ALSAHOH
للنشر والتوزيع
٥ عطفة فريد - من شارع مجلس
الشعب - السيدة زينب
تليفون: ٠٠٢٠٢٢٣٩٣٧٧١٨
تليفاكس: ٠٠٢٠٢٢٣٩٣٧٧٦٧
daralsahoh@gmail.com

المقدمة

المراهقة طبعاً متعة

المراهقة طبعًا متعة فهى مرحلة ستمر من عمرنا وإذا شئنا أن نعيدها فلن نستطيع ، فلماذا لا نصنع منها ذكريات جميلة وفرصة نغتنمها ونتمتع بما لا يستطيع غيرنا التمتع به. . صداقة. . طموح. . تخطيط. . تحقيق أهداف. . تحقيق الذات. . بناء الشخصية. . تفوق دراسى وإبداع. . علاقة خاصة مع الله تعالى. .

نعيش سننا ونحيا مرحلتنا ونستمتع بها. . سعادة ومرح وفرح وتقدم وارتقاء وسمو وتقبل للذات وتقبل لمن حولنا وتقبل من حولنا لنا. .

فهيا بنا نتمتع ونرضى ربنا ونحقق أهدافنا ولنحذر من المراهقة ونحترس. . فهناك منعطفات لابد أن نتعرف عليها لنجتازها ونتخطاها. .

فالمراهقة كنز. . المراهقة رحلة. . المراهقة متعة. .

ناصر الشافعى

shaaafey@yahoo.com

○ ○ ○

دردشة

هل المراهقة نعمة أم نقمة

يحكى أن امرأة زارت صديقة لها تجيد الطبخ لتتعلم منها سر «طبخة السمك». . وأثناء ذلك لاحظت الضيفة أن صديقتها الطباخة الماهرة تقطع رأس السمكة وذيلها قبل قليها بالزيت!! فسألتها عن السر فى ذلك، فأجابتها بأنها لا تعلم ولكنها تعلمت ذلك من والدتها. . فقامت واتصلت على والدتها لتسألها عن السر. . لكن الأم أيضًا قالت إنها تعلمت ذلك من أمها (الجدة). . فقامت واتصلت بالجدة لتعرف السر الخطير. . فقالت الجدة - بكل بساطة -: لأن مقلاتى كانت صغيرة والسمكة كبيرة عليها.

يا عزيزتى. . إن البشر يتوارثون بعض السلوكيات ويعظمونها دون أن يسألوا عن سبب حدوثها من الأصل.

ويتوارثون أيضًا بعض الكلمات وبعض الجمل دون أن يتفكروا فى معناها ودون أن يبحثوا أصلاً فى مدى صحتها.

حتى وإن مست عقيدتهم. . ألم يقل المشركون لكل نبى حين جاءهم بالحق: ﴿حَسْبُنَا مَا وَجَدْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا أَوَ لَوْ كَانَ آبَاؤُهُمْ لا يَعْلَمُونَ شَيْئًا وَلا يَهْتَدُونَ﴾ [المائدة: ١٠٤]، وأيضا ﴿قَالُوا بَلْ وَجَدْنَا آبَاءَنَا كَذَلِكَ يَفْعَلُونَ﴾ [الشعراء: ٧٤]، حتى صنعوا أصناما وعبدوها و ﴿قَالُوا وَجَدْنَا آبَاءَنَا لَهَا عَابِدِينَ﴾ [الأنبياء: ٥٣].

هكذا الناس يتوارثون نظريات خاطئة ويكررونها ويرددونها حتى تصبح عقيدة ومنهجا يسيرون عليه دونما وعى أو إدراك. !!

المراهقة نعمة أم نقمة؟..

هل المراهقة جريمة؟!

هل المراهقة أزمة؟!

إذا ذكرت كلمة المراهقة عند الآباء والأمهات وعند عامة المجتمع فإنها تحمل فى أذهانهم مدلولات تشمل المشكلة الكبيرة خاصة عند الوالدين والأسرة والجهات الأمنية. . وكلمة المراهقة إذا أطلقت فهى تحمل دلالة سلبية وكثير من الآباء يطمئن إذا تجاوز أولاده مرحلة المراهقة. .

هل المراهقة شماعة يلقى الآباء عليها أخطاء أبنائهم ؟!!

هل المراهقة شماعة يلقى عليها المراهق أخطاءه وكسله وتقاعسه وسلبياته ؟!!

هل المراهقة نقمة ؟!!

هذا غريب وعجيب ومريب. .

وإذا كان هذا التصور من الأهل ومن المجتمع مستغربًا. . فالأغرب منه ما أدعوك أن تتعجبى منه معى هو أن يتسرب هذا التصور الخاطئ إلى المراهقين أنفسهم وإلى المراهقات كذلك!!

أليس هذا غريبًا ؟!!

أليس هذا عجيبًا ؟!!

ألا ترين معى أن هذا أغرب وأعجب ؟!!

أن يعتقد فينا الآخرون ذلك فذلك لهم ولا نملك إلا أن نقول: اللهم اغفر لقومى فإنهم لا يعلمون.. أما أن نقع فى ذات الخطأ نحن أبناء المرحلة ونحن طليعة الجيل ونحن صناع المستقبل ! فهذا لعمرى - فى القياس بديع.. وهذا -تالله- لشيء عجاب..!!

كثير منهم - بل منا - يرى أن مرحلة المراهقة تتميّز بالاضطراب والخروج عن السائد والمألوف والفوران العاطفى والغريزى، ونسبة كبيرة منّا يعتقد أن المراهقة هى أزمة وهى تجلب متاعب للمراهقين ولآبائهم وأسرتهم ومجتمعهم وأهم معالمها هى التمرّد والتهاون بالقيم والتقاليد والمطالبة بتغيير الواقع على حساب النظم الاجتماعية.

ولكن أين هى الحقيقة؟ هل المراهقة بالفعل أزمة فى عمر الفرد فلا تفتأ تلاحقنا فى سن معينة لتخرجنا من طفولتنا الوديعة وسلوكنا السوى؟

هل المراهقة شماعة ؟..

جاءت كلمة سن مراهقة لتعبر فى كل ذهن وفى كل عقل - كبيرًا كان أو صغيرًا - عن جيل أضاع كل قيمه و صار يجرى وراء شهواته دون رادع و لا رقيب تحت شماعة سن المراهقة.. فبالله أين كان هذا السن يوم كان أطفال فى الحادية عشرة من عمرهم يقودون جيوشًا بأكملها و ينتصرون على أدهى القواد وأين كان هذا السن بين جيل من الشباب تربوا و تشبعوا من عقيدة الإسلام الحقة فقادوا العالم رغم أعمارهم التى لم تتجاوز فى معظم الأحيان العشرين و خلف بعدهم خلف سن المراهقة هذه الشماعة التى أصبحت تعلق عليها كل معاصى هذا الشباب المنحل..

لماذا لا نسمى الأمور بأسمائها حتى نستطيع أن نعالج ما يمكن أن نعالجه؟!

لماذا يهرب الآباء والأمهات -بل الأبناء أيضًا- إلى هذه الكلمة حتى يغطوا عجزهم و عدم تربيتهم أبنائهم تربية إسلامية متكاملة؟!!

لقد انبهرنا بثقافة الغرب وبريقها الزائف فطمست على أعيننا على ما هو أهم أبنائنا الذين شدتهم هذه الثقافة المراهقة!!

فإلى متى يا أمة الإسلام لما يفوت الأوان تطلقون اسم سن المراهقة هو السب على ما اقترفت أيديكم من الذنب.. هل حقًا تؤمنون أن لسن المراهقة دورًا لما وصل إليه حالنا ؟

لماذا يتهرب الجميع بقول إن سن المراهقة هو سبب طيش الشباب وانحرافه؟

هل هذا معقول يا أهل العقول؟!

هل ترون أن هذا عذراً كافيًا لمواجهة رب العباد ؟ هل سوف نقول إنه سن المراهقة يا رب أم أننا سوف نقول لقد ضيعنا الأمانة يا رب.. أم أننا سوف نقول ضيعنا الكنوز والفرص يا رب..

الخدع التى ساهمت فى نشر هذا الشعور بين الناس:

لماذا ساد فى المجتمع أن المراهقة أزمة؟

هناك عوامل عديدة ساهمت فى جعل المراهقة أزمة:

- نظرية قديمة انتقلت إلى الناس وأحيانًا يتشرب المجتمع بعض النظريات دون وعى لبعد الأزمة وهذه النظرية هى (العاصفة) أن المراهقة هى أزمة فى الغرب ومن مشاكلنا فى الترجمة أننا إذا أحسنا نحسن الترجمة لا ننقد النظرية ولكن بعد

فترة اكتشف علماء النفس أن هذه النظرية غير صحيحة ووجدوا أن قبائل الطوارق لا يعيش فيها المراهقون هذه الأزمة .

- أن فترة المراهقة تحدث فيها انفعالات حادة عنيفة ويتردد على مسامعنا من أمثال هذه القصص التى حدثت فى هذا المجال (ابن يسرق سيارة أبيه . . الأب يضرب الابن فهرب الابن . . وله ٣ أسابيع خارج البيت فالشاب يتخذ أى قرار)

- إن المجتمع دائمًا ينظر لأخطاء المراهقين ولا ينظر إلى الإيجابيات فيركزون- للأسف - على المشكلات ولا يهتمون بالإيجابيات ولو أن فتاة مراهقة تعيش حياة سوية لا يلتفتون إليها !

كنوز المرحلة:

هناك فرص إذا لم تستثمر جيداً تحولت مرحلة المراهقة إلى أزمة وإلى عقبة، سؤال . . ما هى أبرز هذه الفرص؟

- العاطفة الجياشة المتدفقة المتفجرة وهى منحة ومحنة فى ذات الوقت فإذا استثمرت ووجهت إلى التدين الصالح وتوجه المراهق والمراهقة إلى القدوات الصالحة كان العائد منها كبيراً متدفقًا مثلها .

- المراهق والمراهقة تستهويهما البطولات البارزة، وهذه الفترة هى قمة الأزمة فالطالب الذى يعاكس المدرسين له حضور عن زملائه ويكون فى أعينهم بطلاً، ونستطيع أن نجعلها فرصة من خلال التعايش مع قصص الأنبياء والمرسلين والأبطال الحقيقيين من الصحابة والصحابيات وسلف هذه الأمة وبطولات الإسلام عبر التاريخ وأبطال هذا الزمان من أمثال شباب الانتفاضة فى فلسطين

الحبيبة وغيرها فنعيش مع قدوات فى كافة المجالات ونقتدى بها مثل سِيَر العلماء والأطباء والخلفاء.

- الحماس والاندفاع غير الطبيعي . . هناك حالات تطرف عند المراهقين عصابات إجرام والغلو والاصطدام مع والديه ومع الناس ويمكنهم أنفسهم توجيه نفس الحماس إلى أشياء إيجابية.

- الرفقة لها بُعدان، الرفاق فى مرحلة المراهقة يضحون: اشتكى طالب أن طالبًا رماه فأراد المعلم أن يعرف من هو الطالب فلم يستجب أحد ثم أمرهم بكتب اسم الطالب فى ورقة . . الجميع كتب اسم الطالب المشتكى.

والمراهق لديه مجموعة من الرفاق يكون من بينهم شخص أو اثنان علاقتهم به حميمة وهذه العلاقة الحميمة تكون أقوى عند البنات وقد تودى العلاقة الحميمة إلى مشكلات.

وباستطاعتنا أن نستفيد من ذلك وأن نجعل الرفقة فرصة بتهيئة الرفقة الصالحة، ونهيئ صحبة صالحة يكفونى الكثير بل يحققون أشياءً الأب لا يستطيع تحقيقها . .

- الانتماء: نجد حالات من التعصب الرياضى هى جزء من الانتماء ونستطيع بالانتماء كفرصة حقيقية وكنز حقيقى لنرتبط بالأمة وبالوطن . . المراهقون والمراهقات معتدون بأنفسهم جداً، مهما حاول أحد أن يقنعهم بفكرة ما فهذا من المستحيل، فهم يمتازون بالاعتداد بالنفس وأنهم مختلفين وأنهم غير الآخرين فقد يقول المراهق مثلاً: أجرب المخدرات ولا أدمن عليها وأصاحب السيئين ولا أتأثر . . ويقع فى صراع مع والده من باب الاعتداد بالنفس و لو أخطأ طالب فى

حق المدرس فإنه لا يعتذر ولو فصلوه، وقد يكون الاعتداد بالنفس فرصة فى مواجهة الآخرين والتمسك بالإيمان.

- يمتاز المراهقون بالتدين الشديد وهو يمثل عندهم بأمرين: الأمر الأول تطبيق الشعائر الدينية من صلاة وغيرها، والأمر الآخر فى طرح التساؤلات الدينية.. ويحتاج المراهقون إلى بيئة للتدين ولو رأينا فى سيرة الرسول من تميز وتبحر فى العبادة هم من فى سن البلوغ أمثال عبد الله بن عمرو.

- تكوين الاتجاهات والأحكام العقلية مثل حب المتدينين أو كرههم أو حب اللغة العربية أو كرهها، والاتجاهات إذا تكونت فإنه من الصعب تعديلها، لو أخذ المراهق فكرة سلبية عن المتدين ثم وجد متدينًا عكس الفكرة السلبية لقال: إن هذا شاذ ليس الكل مثله وهو ليس قاعدة. نحن نطالب بالشعائر وهذا جميل ولكن الأجمل حب الدين والمتدينين وأن نتعايش مع اتجاه حب التدين.

المراهقة كنز.. المراهقة فرصة.. المراهقة نعمة..

المراهقة ليست نقمة بل هى نعمة.. ليست شماعة بل هى فرصة بما تحمله من كنوز وإمكانيات وقدرات ليست متوفرة فى كل مراحل العمر يقول تعالى: ﴿ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ ﴾ [الروم: ٥٤].

يقول ابن كثير فى تفسير الآية: «ينبِّه تعالى على تنقل الإنسان فى أطوار الخلق حالاً بعد حال، فأصله من تراب ثم من نطفة ثم من علقة ثم من مضغة ثم يصير عظامًا

ثم تكسى العظام لحمًا وينفخ فيه الروح ثمَّ يخرج من بطن أمه ضعيفًا نحيفًا ثمَّ يشبَّ قليلاً قليلاً حتى يكون صغيراً ثمَّ حدثًا ثمَّ مراهقًا ثمَّ شابًا ـ راشدًا ـ وهو القوة بعد الضعف، ثمَّ يشرع فى النقص فيكتهل ثم يشيخ ثمّ يهرم، وهو الضعف بعد القوة، فتضعف الهمَّة والحركة والبطش وتشيب اللمة وتتغيَّر الصفات الظاهرة والباطنة».

وقد بالغ عدد من الباحثين إذ اعتبروا مرحلة المراهقة فترة طيش وسفه وتهور فهذا غير صحيح، فرغم ما يحدث فى مرحلة المراهقة من تغيرات يصحبها آثار نفسية وسلوكية مختلفة، بعضها ناتج عن تغيرات عضوية، وبعضها ناتج عن إهمال فى التربية أو استخدام أساليب تربوية غير سليمة، إلا أنها تمر لدى كثير من المراهقات وهن على مستوى سلوكى جيد ومستوى تحصيلى متميز.

فمرحلة المراهقة هى المرحلة التى يتمتع الإنسان فيها بالقوّة والصلابة، وبالتالى فإن ما يلازم هذه القوّة أشياء كثيرة، هى أيضًا من خصائص مرحلة الشباب وهى الاندفاع للخير والإبداع وحب التميّز والطموح وما شابه ذلك.. وفى العادة فإنه عندما تذهب تلك القوة التى هى من صفات الجسد بالدرجة الأولى، تذهب معها بقية الصفات الأخرى، فتكون شيخوخة الإنسان عبارة عن (ضعف) فى كل الاتجاهات تقريبًا.

المراهقة كنز.. لماذا ؟

مرحلة المراهقة تحمل من الصفات والمزايا ما لا تحمله أية مرحلة أخرى

الروح التغييرية:

لا شك أن المراهقين والمراهقات يمتازون عن الكهول بالتحولات العميقة التى لا تفتأ تحدث فى بنيتهم الجسمية والنفسية والفكرية والاجتماعية بسبب الانتقال بين

مختلف أطوار الحياة، فالمراهقون والمراهقات لا يعرفون الاستقرار النفسى والاجتماعى إلا بعد أن يتجاوز عتبة العقد الثالث من العمر ، فحياتهم تتوزعها الدراسة بمختلف أطوارها والدخول إلى الحياة الاجتماعية مسئولاً على مستوى الوظيفة والأسرة والمجتمع.

إن هذه التقلبات جعلت المراهق والمراهقة يتمتعون بالقابلية للتلقى والطرح لأفكار وقيم، ومن ثم نجد مراكز تصدير الأيديولوجيات والأفكار والقيم يتوجهون قصداً إلى هذه الشريحة لتلقينها من أجل أن تنقلها إلى الحياة الاجتماعية عندما تتواجد فى مختلف المواقع والوسائل التى تتخذها تلك الجهات لتمرير أفكارها إلى المجتمعات عبر الشباب والبنات فى المدرسة والجامعة والإذاعة والصحافة والكتاب والمحاضرة والمسرحية. . وعندما يعتنق عدد كبير من المراهقين تلك الأفكار تتبلور نخبة قيادية تصوغ تلك الأفكار فى شعارات يشعر الفرد بأنها قد تكفّلت بانشغالاته وتحقيق طموحه وعندئذ تحدد الساعة التى تعطى فيها الإشارة للتحرك الجماعى حيث يفقد الفرد القدرة على مقاومة التيار، وكثيراً ما تحرك الشباب تحركًا يوجهه العقل الجمعى المسيطر دون الدراسة الواعية -مسبقًا- لما يمكن أن ينتج عن التحرك الجماعى ولربما جاء بنتائج عكسية. ولعل تحرك الشباب الفرنسى سنة ١٩٦٨ خير دليل على هذه الظاهرة فالشباب قد تحرك بدافع من الشعور بالقلق والتخوف من المستقبل ويبقى خفيًا على الشباب الهدف الذى يرمى إليه الذين أطلقوا إشارة الانطلاق.

وهذه الظاهرة التغييرية عند الشباب تعيننا على فهم سر إقبال الشباب على الدعوة الإسلامية فى فجرها وقول الكهول: ﴿إِنَّا وَجَدْنَا آبَاءَنَا عَلَىٰ أُمَّةٍ وَإِنَّا عَلَىٰ آثَارِهِم مُّهْتَدُونَ﴾ [الزخرف: ٢٢].

الإعجاب بالبطولة:

إن الشباب والفتيات فى سن المراهقة يحبون بطبيعتهم البطولة ويعجبون بها إلى حد الافتتان وهم بهذا لا يخضعون للقوة بقدر ما يحركهم الإعجاب بالبطولة ويسلسلون لها القياد. والبطل عندما تلقى فيه البطولة ومؤهلات القيادة ومشروع متكامل يتماشى مع خط سير التاريخ فإن الشباب فى هذه الحالة يقدم كل ما يملك ولا يتوانى عن تقديم روحه إذا دعاه البطل للسير والتحرك فى اتجاه السهم الذى يرسمه له.

عندما تجتمع هذه الشروط تقفز الشعوب إلى مستوى الفعل الحضارى الذى تحتل به ممرًا فى مضمار التاريخ. والإعجاب بالبطولة لا يخضع بالضرورة للمعلّلات المنطقية ولا لمعايير الحق ولهذا تحدث الانتكاسات فى الشعوب إذا كان البطل مزيفًا يلتبس فيه البطولة بالطيش والتهور ويرفعه إعجاب الناس به إلى مصاف المستبدين، هذا الاستبداد الذى يستغنى به عن التخطيط العلمى الذى يدخل فى خطته جميع المعطيات وليس بعيدًا عن الأذهان أمر أحد رؤساء مصر الذى شغل الدنيا بالضجيج سنوات طوال وارتكب أشنع الجرائم فى حق أمته ووجد الإعجاب مبررًا لكل ذلك حتى حدثت الهزيمة التاريخية على يده أعقبت يأسًا وخيبة آمال وكان يمكن أن يكون صلاح الدين لو كانت له أخلاقه. فما أروع أن تجتمع البطولة ومؤهلات القيادة وروح الشورى والمشروع العاكس لآمال الجماهير فى البطل ليقود القافلة فى اتجاه التاريخ تمتزج فى السير حنكة القيادة وحماسة الشباب.

عدم تقدير العواقب:

إنه لبديهى أن الشباب ينشد المثل الأعلى كما يتصوره ولهذا يمكن أن تحركه جهات تتبنى مطالبه وتمثل فى نظره الأمل المنشود ولا يتبين له الخطأ من الصواب إلا

بعد فوات الأوان. ولا تزال ذاكرة المسلم تسجل أحداثًا مؤلمة فى تاريخنا ما تزال آثارها إلى اليوم كحادثة اغتيال عثمان ـ رضى الله عنه ـ حيث تحرك الجمع فى اتجاه الجريمة يحدوه حس الأمر بالمعروف والنهى عن المنكر دون تقدير صحيح للمصالح الراجحة ولا تقدير لخطر فراغ منصب الخلافة إثر فتنة انتهاك حرمتها ونخلص إلى نتيجة التنبيه بأن الشباب يشكل قوة حيادية إذا لم تتوفر له قيادة رشيدة تجنّده وتوجّهه فى طريق البناء يمكن أن يستدرج لتحطيم الذات والدخول فى مغامرة تدفع أمته ثمنها غاليًا وسجل التاريخ أمثلة يعتبر بها كتحرك بنى حنيفة بقيادة مسلمة إلى اتجاه معاكس للتاريخ: اتجاه الإسلام، وتحدث الرسول صلى الله عليه وسلم عن الأحمق المطاع بألم ومرارة، عيينة بن حصن، ولعل عدم تقدير العواقب ناجم فى أحيان كثيرة عن نقصان فى التجربة التى تجعله يقيس الحاضر على الماضى والمستقبل المتوقع على الحاضر.

وهناك خصائص أخرى نشير إليها دون تحليلها كإثبات الذات والقدرة العقلية الكبيرة مثل الذكاء والذاكرة ومن ثم ضرورة إتاحة الفرصة لهم حتى يعبروا عن الذات وتنمو شخصيتهم نموًا طبيعيًا ليتكون منهم الرجال القادرون على تحمل المسئوليات. ولقد كان ـ صلى الله عليه وسلم ـ ينتدبهم لتحمل بعض المهام لينمى فيهم روح المبادرة والقيادة ومواجهة المواقف.

ويحفل التاريخ الإسلامى بنماذج عديدة أثبتت أنَّ الشباب فى مرحلة المراهقة يمكن أن يعطوا عطاء متميزًا، ومازالت هذه النماذج تتكرر فى هذا العصر، فكثير من حافظات القرآن الكريم وكتب الحديث والسير ومن يحضرن دروس العلم فى المصليات هن من الشابات اللاتى فى سن المراهقة، كما أنَّ عائشة

رضى الله عنها كان الصحابة يرجعون إليها فى عدد من المسائل الشرعية. ومن ثم فلا ينبغى أن يبرر كل انحراف من الشباب والشابات بأنه نتيجة لمرحلة المراهقة، أو أن يقرّ المربون الشابات على الوقوع فى المخدرات والشهوات والتقليعات الغربية. أو أن يتعلل المراهقون والمراهقات بسن المراهقة عند كل خطأ يقعون فيه.

نماذج خالدة فى سن المراهقة:

كثيرة هى المواقف البطولية المشرقة التى سطرها شباب أمة الإسلام فكم سطروا بدمائهم أسطر التاريخ. وتسنموا ذرى المجد. يرسمون لوحات البطولات، ويشيدون بناء المعالى. ينظرون إلى دمائهم وهى تسيل على أقدامهم. يتخطون الذرى سيراً نحو المعالى، لا يبالون بالمصاعب ولا بالمتاعب.

المراهقة كنز لماذا؟

لأنها أهم مرحلة من مراحل عمر الفتاة..

لأنها مرحلة تنعم فيها الفتاة ببداية شبابها..

لأنها مرحلة بناء مستقبل الفتاة..

لأنها مرحلة التفوق الحقيقى والعملى فى حياة الفتاة..

لأنها مرحلة النضج والتعمق الدينى..

مرحلة المراهقة نعمة لمن أراد.. ونقمة لمن أراد..

ولقد اتفق علماء النفس على أن هناك أشكالاً مختلفة للمراهقة منها:

١- مراهقة سوية خالية من المشكلات والصعوبات.

٢- مراهقة انسحابية، حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة، ومن مجتمع الأقران، ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه، حيث يتأمل ذاته ومشكلاته.

٣- مراهقة عدوانية، حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء.

إذن فالفتاة فى مرحلة المراهقة تستطيع أن تجعل المرحلة رحلة متعة، كما تستطيع أن تجعلها مرحلة تأخر وتشتت واضطراب وتراجع..

هذا يتوقف على نظرتها لهذه الفترة من عمرها، كما يتوقف على تخطيطها للاستفادة من هذه المرحلة وتحديد أهدافها لتحقيقها..

الفصل الأول

رحلة المتعة

مرحلة المراهقة نعمة لمن أراد.. ونقمة لمن أراد..

تستطيع الفتاة أن تجعل المرحلة رحلة متعة وسعادة، ومتعة الفتاة وسعادتها فى تحقيق أهدافها، فهى تسعى وتخطط وتبذل كل ما تستطيع من أجل تحقيق هذه الأهداف . .

فإذا ما تحققت هذه الأهداف تحققت معها المتعة والسعادة والنجاح..

بل إن متعة الفتاة إحساس يبدأ مع بداية تحديد الوسائل التى تحقق الأهداف ومع تنفيذ هذه الوسائل تبدأ المتعة . . المتعة فى أنك أصبحت فتاة راشدة . . تفكرين وتخططين وأصبح لك أهداف خاصة بك ترغبين فى تحقيقها وتعملين على ذلك . . تحددين وسائلها بنفسك وبمساعدة الآخرين وتقومين بتنفيذها . . ولهذا متعة وسعادة بعد أن كنت صغيرة . . طفلة . . ينظر إليك كل من حولك هكذا . . هذه هى بداية المتعة .

ثم إذا ما بدأت تظهر علامات تحقيق الأهداف يبدأ الشعور بالسعادة يمتزج بشعور المتعة، وهكذا يمكن أن تكون هذه المرحلة فى حياتك مرحلة المتعة والسعادة . .

من منّا لا يريد تحقيق النجاح و السعادة؟

بالطبع كل منّا له طموحاته و أحلامه الخاصة فى مجالات الحياة الروحانية، الأسرية، الاجتماعية، والمهنية . . .

التخطيط الدقيق وتحقيق الذات وإدارتها هم السبيل للتقدم بخطوات واثقة مدروسة نحو تحديد وتحقيق أهدافك .

فما هى الأهداف؟ وما هى الواجبات التى يجب عليك تحقيقها فى هذه المرحلة . .

هل تريدين أن ينظر لك الكل نظرة تقدير واحترام؟

هل تريدين أن تكونى نجمةً فى المجامع والمجالس؟!

هل تريدين أن تكونى محبوبةً ومطلوبةً من الكل؟!

هل تريدين أن يسأل عنك الكل إذا غبتِ، ويطربون لك إذا حضرتِ؟!

هل تريدين أن يتعلق بك الكبير قبل الصغير؟!

هل تريدين أن تكون آراؤك مقبولة، وكلامك مسموعًا، وأوامرك مستجابة؟!

هل وهل وهل . . وألف هل . . وكل الأسئلة التى تحوم حول تقدير الذات . . وبناء الشخصية فى المجتمع . .

أجزم أن هذه أحلام أكثر الفتيات، بأن يكونوا بهذه الصورة المحترمة . . وهذا الوهج العالى . . !

لكن السؤال الأهم، كيف الوصول إلى هذه المنزلة الرفيعة؟!

هل هناك كتابًا أو مقالاً يمكن إذا قرأناه أن يحقق لنا هذا الحلم؟!

أو هل هناك دواء إذا تناولناه نلنا هذه الأمنية خلال أيام؟!

الجواب . . وباختصار لا يوجد دواءً ولا كتابًا . . .

ولا أى وسيلة لبلوغ الأمانى والأحلام إلا بـ . .

تحقيق الذات وبناء الشخصية وتأسيسها عن طريق الذات نفسها . .

فبناء الذات والعناية بها هو السبيل الأوحد لبلوغ الأمل . .

قد يبلغ الإنسان مكانة ما . . بالواسطة والحظ والصدفة . .

لكن صدقينى إذا لم تكن الذات مؤهلة لهذا المكان فستنزل عند أدنى امتحان . .

وإن لم تسقط وتضيع فى الواقع فستسقط من عيون الآخرين ويصبح وجود الشخص كعدمه!!

إذا أردت النجاح والتفوق والسيادة فاعلمى أنها زرع ذاتك وإحساسك وشعورك ورضائك عن نفسك تنقله للآخرين ويحسون به!

فأنت حينما تشعرين بأنك إنسانة واعية ومحترمة وواثقة من نفسك . .

ستجدين أن الآخرين ينظرون لك نفس النظرة، وحينما تنظرين لنفسك نظرة الدون والضعف والفشل سينظر الآخرون إليك بنفس هذا المنظار . .

فإحساسك نحو نفسك يستقبله منك الآخرون ويعكسونه عليك . . !

قال أحد الحكماء: لا يكون الكذاب شجاعًا!

لأن الكذب يخلق الريبة والهلع والخوف، وتوجس الكذاب من عدم قبول كلامه عند الآخرين يكسبه الجبن والقلق . .

فيا من تريدين شخصية قوية . . محترمة . . اعلمى أن مفتاحها بيدك أنت وحدك . .

- جاهدى أن تكونى فى السر كما أنت فى العلانية حتى لا يحصل اضطراب فى الشخصية . .

- طهرى ذاتك دائما تطهيراً حسيًا ومعنويًا، التطهير الحسى بالنظافة والطيب، والعناية بالبدن والمكان . . والتطهير المعنوى بسلامة الصدر ونظافة اللسان . .

- ثقفى نفسك، وكونى من مدمنى القراءة، ومحبى الاطلاع والبحث ألقى فى ذهنك أسئلة وسجليها، وابحثى عن إجاباتها . .

- عودى نفسك دائمًا الهدوء، وامتلاك الأعصاب، وابتعدى عن التوتر والأماكن والأشخاص غير المريحين لك . . !

- ضعى لوحة فى غرفتك أو مكتبك أو سجلى فى دفترك الصغير أهدافك العامة وأمنياتك فى الحياة، ولا تنسى أن تكونى بحدود الممكن والمعقول . . !

- لا تجرى مقارنة بينك وبين الآخرين سواء الناجحين منهم أو الفاشلين لأن الظروف والطبائع والفرص تختلف . . كونى مستقلاً بذاتك . . اعرفى ذاتك . . وحسناتك وعيوبك وقدراتك . . فنمى القدرات، واجتهدى فى الخلاص من العيوب . .

- حضرى نفسك ذهنيًا ونفسيًا لأسوأ الاحتمالات، ومن الممكن أن تكتبى خطوات تقومين بها فى حالة ظرف ما غير متوقع . .

- أى فكرة تعرض لك قيمتها بنتائجها فاقرئى النتيجة وتلمسيها، وارسمى الخطوط المحتملة لها..

- أهم المراحل من عمرك هى مرحلة الشباب والمراهقة وهى مرحلة تأسيس الشخصية فإن اعتدت الهزل والضحك والضياع وتفويت الفرص فالغالب أن النجاح سيضيع وسيحل الندم فيما بعد..!

ولقد حدد عالم النفس (ماسلو) الصفات المميزة لمن استطاعوا تحقيق ذاتهم فى الآتى:

١- أنهم يدركون الحقيقة بكفاءة، و يستطيعون تحمل التأرجح بين الشك واليقين.

٢- يتقبلون ذاتهم كما هى والآخرين كما هم.

٣- أنهم تلقائيون فى تفكيرهم و سلوكهم.

٤- أنهم يركزون اهتماماتهم فى المشاكل أكثر من تركيزهم على ذاتهم.

٥- يتحلون بملكة الفكاهة.

٦- مبدعون وخلاّقون.

٧- يقاومون التشكل الحضارى الدخيل، ولكن دون تحفظ متزمت.

٨- أنهم يهتمون بسعادة الإنسان والبشرية.

٩- أنهم قادرون على التقدير العميق للتجارب الأساسية فى الحياة.

١٠- أنهم يقيمون علاقات مشبعة مع القلة وليس مع الكم من الناس.

١١- ينظرون للحياة نظرة موضوعية.

والآن ماذا تفعلين لكى تحققى ذاتك؟

١ - مارسى حياتك كالطفل!! (أى باستغراق واهتمام كامل) .

٢- جربى دائمًا الجديد و لا تلتصقى بالقديم

٣- استمعى إلى إحساسك الخاص فى تقديرك للتجارب - وليس لصوت التقاليد أو السلطة أو الغالبية .

٤- كونى مخلصة وتجنبى المظاهر .

٥- ليكن لك رأيك المستقل .

٦- دربى نفسك على تحمل المسئولية .

٧- اعملى بجدية فى ما تقررينه .

٨- حاولى استكشاف عيوبك ودفاعاتك اللاشعورية ، وتحلى بالشجاعة فى القضاء عليها .

متعة التخطيط

من لا يخطط لنفسه يخطط له الآخرون حياته.

من يفشل فى التخطيط يخطط للفشل.

عدم وجود خطط و لا برامج عملية واضحة تجعل الكثيرين يفقدون المسار الصحيح إلى أهدافهم .

كم خسرنا؟

- الكثير منا مشغول بمرور يومه فإما أن تحدث الأمور من تلقاء نفسها أو أن الكثير

من الفرص ستفوت علينا .

- فقدان الحكمة فى التعامل مع الأمور .

- معظم الناس يجدون أن ٨٠ ٪ من وقتهم لا يؤدى إلا ٢٠ ٪ من أعمالهم .

- عدم تحقيق الكثير من طموحاتنا وآمالنا .

- عدم إكمال ما نبدأه من مشروعات مما يعود علينا بخيبة الأمل .

- بعثرة الجهود و إهدار الطاقات نتيجة للفوضوية التى اعتادها كثير من الناس .

- ضعف التعامل مع حالات الطوارئ و أحيانًا كثيرة الاستسلام لها .

وإذا لم نبدأ من الآن فسنحصد المزيد من الخسائر . .

لماذا لا نخطط؟

- الافتقار إلى الثقة و الاعتقاد بأن التخطيط لرجال الأعمال و ليس للأفراد .

- الافتقار إلى معرفة التخطيط .

- حب التفلت من الالتزامات التى يتطلبها التخطيط .

- يظن البعض أن التخطيط يتطلب منه وقتًا ثمينًا من الأفضل الاستفادة منه لإنجاز الأمور فى مواعيدها .

- الاعتماد على الظنون لا على الحقائق مما يلغى التخطيط .

التخطيط ليس خيارًا إضافيًا بل ضرورة ملحة، فهو النشاط الذى ينقلك من وضعك الحالى إلى ما تطمحين بالوصول إليه عن طريق تصميم أعمالك و وضع برامجك .

فهو ينتقل بك من :

تحليل وضعك الحالي

إلى تحديد أهدافك

ثم تصميم أعمالك.

-وستصبح أهدافك النهائية واضحة لك .

-وستصبح لديك ثقة بأن عملك اليومى هادف .

- وستصبحين قادرة على التحليل بموضوعية .

- وستصبحين منهجية فى تفكيرك .

- وستصبحين قادرة على الاستفادة من نقاط القوة فى عملك أو مهنتك .

- وستقللين من نقاط الضعف .

- وستنجزين الأمور .

والآن قفى واسألى نفسك:

- أين أنا الآن؟ و ما هو وضعى الحالى؟

- أين أريد أن أكون؟ و ما هى طموحاتى المستقبلية؟

- كيف سأبلغ تلك المرحلة؟ ما هى الوسائل المطلوبة؟

- كيف أعرف أننى حققت ما أصبو إليه؟

وهذا هو التخطيط .

السؤال الأول: أين أنا الآن؟

سأل أحدهم الآخر كيف لى أن أصل إليك فرد عليه: أخبرنى أين موقعك الآن لأصف لك أقرب طريق.

إن معرفة وضعك الحالى قبل بل وأثناء التخطيط والتنفيذ هو أمر أساس من أساسيات التخطيط.

أين أنا الآن؟ الخطوة الأولى نحو التخطيط، بالإجابة سنعرف من أين نبدأ.

وحتى تستطيعين معرفة أين أنت لابد أن تتعرفى فى نفسك على أربعة جوانب غاية فى الأهمية:

قيّمى هذه الجوانب:

- **نقاط القوة التى تملكينها:** القدرات الشخصية و المواهب التى تمتلكينها و التى أنت قادرة على الاستفادة منها فى العمل أو فى حياتك الخاصة، كذلك مواهب وقدرات من يعملون معك، وأيضًا مميزات و حسنات العمل التى يتمتع بها. ولكن احذرى أن تقعى فى ورطة مجاملة و مدح النفس وكونى واقعية.
- **نقاط الضعف التى تعوقك:** وهى الأمور التى أنت بحاجة إلى تحسينها و بإمكانك ذلك، و تلك التى أنت بحاجة لتفاديها ومن أمثلة ذلك: أن تكونى مثلاً غير منظمة و بالتالى تعطين الآخرين انطباعًا بأنك غير مسيطرة على أمورك. . أو أن تتحملى أكثر من طاقتك و بدون مصادر كافية لتؤكدين إتمام عملك بنجاح. . أو أن تعدى بأمور مستحيلة التنفيذ ضمن الوقت المحدد و من ثم لا تسلميها. . أو يكون من الصعب عليك أن تعترفى أن ثمة أموراً لا تستطيعين القيام بها.

حقيقة هامة: إدراك نقاط الضعف هو الخطوة الأولى نحو تحسين الأداء.

- **الفرص المتاحة لديك:** وهى الميادين التى تملكين فيها فرصًا إما فى مجال نشاطك الحالى أو خارجه والأمور التى لم تأخذيها فى عين الاعتبار . . مثال ذلك من تطورات تقنية : الكمبيوتر والإنترنت و الاتصالات بالإمكان استثمارها فى التسويق و الدعوة والانفتاح على العالم و تنظيم العمل بأقل التكاليف و بأعلى جودة.

تغيّرات فى سياسة الدولة: سماح و حريات أكثر بالإمكان استثمارها فى الكتابة و التعبير و التوجيه.

- التهديدات و المعوقات التى تعرقل خطتك : العوائق هى الأمور التى تمنعك من تنفيذ ما تريدين فعله

مثال ذلك:

عوائق على المستوى الشخصى:-

غياب المهارة أو الملكة المطلوبة كالعلم الشرعى المطلوب للعمل الدعوى.

غياب المنح الدراسية مثلاً للراغب فى إتمام الدراسة أو استمرارها.

ديون ميتة، أو مشاكل فى السيولة، أو عدم وجود دخل كاف.

عوائق على مستوى العمل:-

فريق عمل غير متعاون أو متشنج فى التعامل.

نقص فى خبرات العاملين أو فى إعدادهم.

قضايا خلافية تثار تضعف العمل و تستهلك الطاقات .

مثال للجوانب الأربعة فى التخطيط:

فتاة لديها موهبة الكتابة والتأليف وتتمتع بقدرات كتابية جيدة . .

نقاط القوة: أنا أكتب جيداً، لدى خيال جيد و مجموعة من الأفكار المختزنة غير المكتملة .

نقاط الضعف: أنا لست منظمة بشكل جيد، الفكرة فى رأسى منذ ست سنوات و لم أقم بشىء حيالها .

الفرص: تدور القصة حول طفل فقد والديه بسبب القمع الصهيونى، بالإمكان نشرها دعماً للانتفاضة .

المخاوف: والداى طاعنان فى السن بحاجة إلى انتباه و رعاية أكثر من أى وقت مضى .

مثال آخر لفتاة تجيد التطريز:

نقاط القوة: لدى مهارة كبيرة فى أعمال التطريز بشهادة زميلاتى، لدى قدرة على تحويل خيالى إلى واقع فنى متقن .

نقاط الضعف: من عادتى أن أصاب بالملل عند أى عمل أقوم به قبل إكماله .

الفرص: مشغل يطلب مصممة لتدريب العاملات .

المخاوف: زوجى قد لا يوافق أن أقوم بمثل هذا العمل، كما أنى لم أعتد أن ألتزم بمشروع كهذا .

تمرين: أمامك أربعة مربعات، املئيها بما ترينه يعكس وضعك الحقيقى:

جوانب الضعف	جوانب القوة
	١= ١=
العوائق	**الفرص**
	١= ١=

هذا التحليل يجعلك على معرفة دائمة بوضعك الحالى فى أى مرحلة من مراحل التخطيط أو التنفيذ، و ليس محصوراً فى مرحلة البداية، لذلك يجدر بك أن تحرصى على تكراره بشكل دورى لتعرفى مدى التطور فى تطبيق الخطأ ولرصد التغيرات سواء الداخلية و هى جوانب القوة و الضعف أو التغيرات الخارجية و هى الفرص أو العوائق.

بعد هذا التمرين نكون قد أجبنا على السؤال الأول..

والآن مع السؤال الثانى فى التخطيط: أين أريد أن أكون؟ و ما هى طموحاتى المستقبلية؟ هل تتوافق طموحاتى مع مبادئى و قيمى؟.

يقول المثل الأسبانى «إذا لم تبن قلاعك فى الهواء فلن تبنيها فى أى مكان آخر» ونحن أيضاً نقول: «إذا لم تكن تعرف إلى أى شىء تطمح فإنك تطمح إلى لا شىء».

ونقول أيضًا : « إن العالم يفسح الطريق للمرء الذى يعرف إلى أين هو ذاهب» .

فمن أسس النجاح فى حياة الإنسان القدرة على تحديد الأهداف و الغايات التى يريد أن يصل إليها .

و تعد عملية وضع الأهداف و تحديدها مفتاح النجاح لحياة الإنسان؛ لأنها تضع أمام الإنسان مهمات وواجبات معينة و تجبره على التفكير فى طرق تحقيقها .

فنحن إذن نتكلم هنا عن الهدف ، فماذا نعنى بالهدف؟

الهدف: هو الأمر الذى يرغب الشخص فى تحقيقه و قد يكون هذا الهدف عامًا أو خاصًا ، كبيرًا أو صغيرًا ، نافعاً أو ضاراً .

وللهدف شروط أو مواصفات يجب أن يتحلى بها حتى يكون قابلاً للتحقيق ومتاحًا للتطبيق فيجب:

١- **أن يكون واضحًا:** واضح الفائدة فلا يكون تافهًا لا فائدة منه .

٢- **أن يكون محدداً وإجرائيًا:** وقابلاً للتنفيذ و هو الذى يناسب قدرات و إمكانات ووضع الشخص

٣- **وأن يكون طموحًا:** على قدر من الطموح على المستوى الشخصى والاجتماعى والإسلامى ، يحقق النتائج المطلوبة ، وليكن شعارك فى ذلك :

إذا غامرت فى شرف مروم   لا تقنع بما دون النجوم

فطعم الموت فى أمر حقير   كطعم الموت فى أمر عظيم

وتذكرى دومًا أن أصحاب الأهداف الطموحة تبدو أهدافهم للآخرين قبل تحقيقها على أنها ضرب من الخيال .

أمثلة لأهداف طموحة:

رب أسرة: توفير سكن ملائم للأسرة .

طالب: **الحصول** على الترتيب الأول على مستوى الدولة .

موظف: الحصول على تقييم أفضل موظف للسنة .

للحاكم: تحرير الأقصى من براثن اليهود .

٤- **أن يكون عمليًا** : يناسب تركيبة الشخص النفسية و الفكرية ويراعى مستواه الإيمانى و التعليمى و الاجتماعى .

وأسوق إليك معلومة من شأنها أن تنفعك أثناء التخطيط لحياتك : هناك ثلاثة مستويات من الأهداف .

ثالثًا: أهداف سلوكية إجرائية. (خطوات عمل):كشراء الأرض فى غضون الشهرين القادمين، عمل المخططات اللازمة فى غضون الستة أشهر القادمة، تسليم المخطط لمقاول بعد اختياره للتنفيذ .

ثانيًا : أهداف مرحلية: كإقامة مجمع تجارى فى منطقة تجارية .

أولاً: أهداف عامة.(أمنيات و طموحات و رغبات): رغبة رجل أعمال فى تحقيق أكبر قدر ممكن من الربح الحلال .

هل رأيت أحداً -من قبل- يبدأ بـ ثالثا قبل أولاً ؟!!

نعم . . لقد بدأت بها لأنها هى التى نقوم بتنفيذها الآن وهى تخدم فى النهاية الأهداف العامة . . أعطيك مثالاً يوضح ذلك .

أهداف عامة	أهداف إجرائية سلوكية
أريد أن أزيد صلتى برحمى	عمل جدول للزيارات العائلية بعد المغرب كل خميس
سأقرأ الكتاب الذى اشتريته حديثا	تخصيص الوقت من الساعة ٩ إلى ١١ كل سبت و ثلاثاء لقراءة الكتاب

وهنا أرجوك أن تتدربى كثيراً وكثيراً جداً على وضع الأهداف العامة لحياتك ومن ثم تحويلها إلى أهداف جزئية سلوكية أكثر تحديداً ووضوحاً .

الخطوات السبع لتخطيط الأهداف و تحقيقها:

الخطوة الأولى: كتابة الهدف العام :

سأعمل -إن شاء الله- على إتقان فن الديكور خلال السنوات الثلاث القادمة بدءا من تاريخ اليوم .

الخطوة الثانية: التفكير بهذا الهدف و تحليل طبيعته .

حددى مجال الديكور هل هو ديكور استوديوهات أم شقق أم فيلات؟ هل تريد أن تفتحى مكتبًا؟ أم تودين أن تكونى رئيسة قسم فى شركة ما ؟ أم تريدين أن تكونى فرداً فى هذا المجال فحسب؟

الخطوة الثالثة: تحديد مجموعة من الأهداف المرحلية التى تحقق الهدف العام .

الأول: توفير مجلات الديكور .

الثانى: البحث فى شبكة الإنترنت.

الثالث: رسم بعض الديكورات.

الرابع: عرضها على أحد المختصين فى ذلك.

الخطوة الرابعة: تحديد مجموعة من الأهداف الإجرائية لتحقيق الأهداف المرحلية.

مثلاً لتوفير ما يمكن من سيولة. ما الوسائل أو الأمور الإجرائية التى يمكن أن تفعليها؟

أولاً: توفير جزء من الدخل الشهرى لعام كامل أو عامين مثلاً.

ثانيًا: بيع قطعة الأرض التى ورثتها عن الوالد رحمه الله.

ثالثًا: تدبير سلفة من أختى مثلاً.

الخطوة الخامسة: وضع الأهداف الإجرائية فى برنامج زمنى توضحين فيه الأعمال بمواعيد تنفيذها.

حددى الأهداف الإجرائية لكل الأهداف المرحلية.

حددى الزمن اللازم لكل مرحلة.

حددى الزمن اللازم لشراء المجلات وللدراسة وتوزيع الرسوم.

حددى متى ستبدئين التنفيذ و متى تتوقعين الانتهاء منه.

الخطوة السادسة: وضع خطط عمل بديلة توصل إلى الهدف العام فى حالة عدم تحقيق بعض الأهداف المرحلية أو الإجرائية.

كارتفاع أسعار الأدوات أو مشاكل حدثت لمهندسى الديكور ومصمميه. . حددى البدائل.

الخطوة السابعة: التنفيذ.

الرسوم النهائية و بداية التوفير فى حساب خاص مثلاً ومراجعة الخطة بين الفينة والأخرى.

والآن سأعرض عليك جدولاً غاية فى الأهمية، أرجو ألا يفارق مكتبك أبدًا وفيه نقسم حياتنا وأعمالنا ومهامنا من حيث الأهمية والاستعجال إلى أربعة أقسام:

عاجل ومهم

عاجل و غير مهم

غير عاجل ومهم

غير عاجل و غير مهم

هل هناك قسم خامس؟

لا تجهدى نفسك بالبحث فليس هناك قسم خامس.

إذن دعينى أوضح لك بمثال على الجدول

غير مهم وغير عاجل	غير مهم وعاجل

مهم وغير عاجل	مهم وعاجل
المربع الثانى: الجودة و القيادة تمثل الأمور المهمة غير الملحة، التخطيط الطويل الأجل التحضير و الاستعداد مهم مستقبلاً بناء القدرات و المهارات لا يتحكم فينا بل نتحكم فيه مثل:استعداد للمستقبل، تخطيط وتطوير، تنمية ذاتية، توطيد علاقات، زرع قيم، منع حدوث مشكلات متوقعة .	المربع الأول: مربيع الإدارة: تمثل الأمور العاجلة و المهمة فى الوقت نفسه مربيع إدمان الطوارئ فتعتاد على أساس معالجة الأزمات فيعطى لك انطباعاً شعورياً بالأهمية و الانشغال الدائم و هو شعور كاذب بالأهمية مثل: أزمات، مشكلات، مشروعات لها وقت محدد، استعدادات .
غير مهم وغير عاجل	**غير مهم وعاجل**
المربع الرابع: مربيع الضياع أنشطة لا مهمة و لا عاجلة يلجأ له من يخاف من الأول و الثالث يساعد على التآكل الداخلى يشعرك بسعادة وهمية سرعان ما تنكشف مثل:إضاعة الوقت، أنشطة غير مجدية، تعامل مع أفراد لإضاعة وقتى	المربع الثالث: مربيع الخداع شبح المربيع الأول عاجل و غير مهم إدمان نغمة الطوارئ الأنشطة غالباً تخص الآخرين أولويات غيرنا لا أولوياتنا الشعور الكاذب بالعمل فى المربيع الأول مثل: مقاطعات، مكالمات، بريد و تقارير زيارات، اجتماعات، انخفاض جودة

على هذا الجدول ضعى أعمالك والمهام المطلوبة منك ورتبيها بأيها سوف تبدئين . .

ها . . ما رأيك هيا بنا ننطلق إلى التنفيذ؟

هيا بنا

باشرى نشاطاتك الرئيسة بكل بساطة وراقبيها:

- المواظبة على معرفة ما يحصل كل يوم بيومه لتعرف ما تم إنجازه وما لم يتم .
- وضع بدائل عند احتمال حدوث الطوارئ إذا اقتضى الأمر لإجراء بعض التغييرات .
- التصرف بسرعة عند حدوث أى خلل ربما لا يكون متوافقًا مع المخطط .
- تحديث المخطط بشكل دائم .

نظمى نشاطاتك:

الخطة السنوية و المفكرة اليومية هما الطريقتان الأكثر فاعلية .

الخطة السنوية: تحتوى النشاطات الأساسية التى تبين المهمات المختلفة ومدة تنفيذها ومواعيد انتهائها .

المفكرة اليومية: تحتوى على أعمالك بشكل يومى أو أسبوعى موضحة المهمة وتاريخ إنجازها ومن سيقوم بذلك وما يرتبط بها من أمور .

نصيحة هامة: لا تجعلى المتغيرات والآمال تتحكم بك، لا تبدئى بطموحات كبيرة لا تستطيعين تحقيقها حتى لا تصابى بخيبة أمل .

حالة النجاح: كيف تعرفين أنك حققت ما تهدفين إليه، وما هو الأسلوب العلمى والذى من خلاله تستطيعين أن تقولى إنك قد نجحت فى تحقيق أهدافك؟

فتقييمك لخطتك يساعدك على اتّخاذ القرار للخطوة المقبلة الجهد الذى تبذلينه لا يساوى دائمًا النتائج التى تحصلين عليها، فإذا حصلت على القليل مقابل جهد هائل فعليك بمراجعة أمورك لتقررى أى جزء من الخطة يجب تعديله بشكل جذرى.

بعض النتائج ربما تأثرت بعوامل خارجية.

وعلى العكس ربما جهد قليل أدى لنتائج هائلة ربما لأنك قمت بالأمور المناسبة فى الوقت المناسب.

العوامل الخارجية قد ساهمت فى تحسين النتائج.

القياس: عليك أن تقيسى ما حصل فعلاً وتقارنيه بما كان مخططًا له.

العملية تتطلب قياسًا؟

نعم..

كيف يكون؟ وماذا أقيس؟

النوعية أو مقدار تجانس العمل: إذا كان العمل مساويًا لما هو مخطط له أم لا.

الكمية أو مقدار العمل: إذا كان أكثر أو أقل مما هو مخطط له.

الجدول الزمنى للتنفيذ: فترة إنجاز المهمات.

التكلفة الحقيقية مقابل التكلفة المتوقعة.

التقييم الصحيح والقياس السليم يجب:

أن يكون مستمراً: خلال كل مرحلة وفترة زمنية.

أن يكون شاملاً: لجميع الأهداف و لجميع معايير النجاح.

أن يكون له أثر إيجابى فى تحقيق النتائج .

من كل ما سبق تستطيعين أن تحددى معادلة النجاح فيما يلى :

أهداف واضحة محددة

+ تخطيط سليم

+ تنفيذ بوسائل مناسبة

+ تقويم ومراجعة

= تحقيق النتائج بإذن الله.

خطوات نحو التفوق الدراسى

النجاح مطلب الجميع وتحقيق النجاح الدراسى يعتبر من أولويات الأهداف لدى كل طالب وطالبة . . ولكل نجاح مفتاح وفلسفة وخطوات ينبغى الاهتمام بها ولذلك أصبح النجاح علمًا وهندسة . .

النجاح فكرًا يبدأ وشعوراً يدفع ويحفز وعملاً وصبراً يترجم . . وهو فى الأخير رحلة .

المفاتيح العشرة للتفوق الدراسى:

١ - **الطموح كنز لا يفنى:** لا يسعى للنجاح من لا يملك طموحًا ولذلك كان الطموح هو الكنز الذى لا يفنى . . فكونى طموحة وانظرى إلى المعالى .

هذا عمر بن عبد العزيز خامس الخلفاء الراشدين يقول معبراً عن طموحه : «**إن لى نفسًا تواقة، تمنت الإمارة فنالتها، وتمنت الخلافة فنالتها، وأنا الآن أتوق إلى الجنة وأرجو أن أنالها**» .

٢- العطاء يساوى الأخذ: النجاح عمل وجد وتضحية وصبر ومن منح طموحه صبراً وعملاً وجدا حصد نجاحًا وثماراً. . فاعملى واجتهدى وابذلى الجهد لتحققى النجاح والطموح والهدف. . فمن جدّ وجد ومن زرع حصد. .

وقل من جد فى أمر يحاوله واستعمل الصبر إلا فاز بالظفر

٣- غيِّرى رأيك فى نفسك: الإنسان يملك طاقات كبيرة وقوى خفية يحتاج أن يزيل عنها غبار التقصير والكسل. . فأنت أقدر مما تتصورين وأقوى مما تتخيلين وأذكى بكثير مما تعتقدين. . اشطبى كل الكلمات السلبية عن نفسك من مثل « لا أستطيع - أنا مش شاطرة. . ورددّى باستمرار « أنا أستحق الأفضل-أنا مبدعة - أنا ممتازة - أنا قادرة . . ».

٤- النجاح هو ما تصنعينه. (فكرى بالنجاح- أحبى النجاح). .

النجاح شعور والناجح يبدأ رحلته بحب النجاح والتفكير بالنجاح. . فكرى وأحبى وابدئى رحلتك نحو هدفك. .

تذكرى: «يبدأ النجاح من الحالة النفسية للفرد، فعليك أن تؤمنى بأنك ستنجحين -بإذن الله-من أجل أن يكتب لك فعلاً النجاح».

الناجحون لا ينجحون وهم جالسون لاهون ينتظرون النجاح ولا يعتقدون أنه فرصة حظ وإنما يصنعونه بالعمل والجد والتفكير والحب واستثمار الفرص والاعتماد على ما ينجزونه بأيديهم.

٥- الفشل مجرد حدث..وتجارب: لا تخشى الفشل بل استثمريه ليكون معبراً لك نحو النجاح. . لم ينجح أحد دون أن يتعلم من مدرسة النجاح. . وأديسون

مخترع الكهرباء قام بـ ١٨٠٠ محاولة فاشلة قبل أن يحقق إنجازه الرائع . . ولم ييأس بعد المحاولات الفاشلة التى كان يعتبرها دروسًا تعلم من خلالها قواعد علمية وتعلم منها محاولات لا تؤدى إلى اختراع الكهرباء .

تذكرى: الوحيد الذى لا يفشل هو من لا يعمل . . وإذا لم تفشلى فلن تجدّى . . الفشل فرص وتجارب . . لا تخافى من الفشل ولا تترك محاولة فاشلة تصيبك بالإحباط . . وما الفشل إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك فرص النجاح .

٦- **املئى نفسك بالإيمان والأمل:** الإيمان بالله أساس كل نجاح وهو النور الذى يضىء لصاحبه الطريق وهو المعيار الحقيقى لاختيار النجاح الحقيقى . . الإيمان يمنحك القوة وهو بداية ونقطة الانطلاق نحو النجاح وهو الوقود الذى يدفعك نحو النجاح . .

> **والأمل هو الحلم الذى يصنع لنا النجـاح..**
> **فرحلة النجاح تبدأ أملاً ثم مع الجهد يتحقق الأمل..**

٧- **اكتشفى مواهبك واستفيدى منها:** لكل إنسان مواهب وقوى داخلية ينبغى العمل على اكتشافها وتنميتها ومن مواهبنا الإبداع والذكاء والتفكير والاستذكار والذاكرة القوية . . ويمكن العمل على رعاية هذه المواهب والاستفادة منها بدل أن تبقى معطلة فى حياتنا .

٨- **الدراسة متعة.. طريق للنجاح:** المرحلة الدراسية من أمتع لحظات الحياة ولا يعرف متعتها إلا من مرّ بها والتحق بغيرها . . متعة التعلم لا تضاهيها متعة فى الحياة وخصوصًا لو ارتبطت عند صاحبها بالعبادة . . فطالب العلم عابد لله وما أجمل

متعة العلم مقروة بمتعة العبادة . . الدراسة وطلب العلم متعة تنتهى بالنجاح . . وتتحول لمتعة دائمة حين تكلل بالنجاح .

٩= الناجحون يثقون دائمًا فى قدرتهم على النجاح:

الثقة فى النجاح يعنى دخولك معركة النجاح منتصرة بنفسية عالية والذى لا يملك الثقة بالنفس يبدأ معركته منهزمًا .

١٠= النجاح والتفوق = ١ ٪ إلهام وخيال + ٩٩ ٪ جهد واجتهاد:

الإلهام والخيال لا يشكل أكثر من ١ ٪ من النجاح بينما الطريق الحقيقى للنجاح هو بذل الجهد والاجتهاد وإن ما نحصل عليه دون جهد أو ثمن فليس ذا قيمة .

لا تحسب المجد تمرًا أنت آكله ... لن تبلغ المجد حتى تلعق الصبرا

الجهد المبذول تسعة أعشار النجاح .

١١ خطوة للاستعداد للمذاكرة:

١- أخلصى النية لله واجعلى طلب العلم عبادة .

٢- تذكرى دائمًا أن التوفيق من الله والأسباب من الإنسان .

٣- احذفى كلمة « سوف» من حياتك ولا تؤجلى .

٤- احذرى الإيحاءات السلبية : «أنا فاشلة - المادة صعبة . . . » .

٥- ثقى بتوفيق الله وابذلى الأسباب .

٦- ثقى فى أهمية العلم وتعلمه .

٧- احذرى رفقاء السوء وقتلة الوقت .

٨- نظمى كراستك ترتاح مذاكرتك .

٩- أدى واجباتك وراجعى يومًا بيوم .

١٠- تزودى بأحسن الوقود . . (أفضل التغذية أكثرى من الفواكه والخضراوات وامتنعى عن الأكلات السريعة .. take away)

١١- لا تذاكرى أبدًا وأنت مرهقة .

نظمى وقتك

١- تذكرى أن أحسن طريقة لاستثمار الوقت أن تبدئى الآن . ! !

٢- حددى أولوياتك الدراسية وفق الوقت المتاح .

٣- ضعى جدولاً يوميًا -أسبوعيًا لتنظيم الوقت والأولويات .

٤- تنظيم الوقت : رغبة + إرادة + ممارسة + جهد = متعة .

من طرق تقوية الذاكرة

١- الفهم أولاً . . يساعد على الحفظ والتخزين .

٢- استذكرى موضوعات متكاملة .

٣- الترابط بين ما تستذكرين وما لديك من معلومات يقوى الذاكرة .

٤- الصحة بشكل عام عامل أساسى لتقوية الذاكرة :

النوم المريح -غذاء متكامل - الرياضة البدنية -الحالة النفسية- التفاؤل - الاسترخاء - التعامل مع الناس . . .

٥- خلق الاهتمام - الفرح - حب الاستطلاع -التمعن -التركيز الفكرى- كلها وسائل لتقوية ذاكرتك.

٦- تصنيف المواد حسب المواضيع وحسب البساطة والصعوبة يسهل عملية الاستذكار.

من أجل حفظ متقن:

١- صممى على تسميع ما ستحفظين (استمعى لنفسك).

٢- افهمى ثم احفظى.

٣- قسمى النص إلى وحدات ثم احفظى.

٤- وزعى الحفظ على فترات زمنية.

٥- كررى ثم كررى. . . كررى.

٦- اعتمدى على أكثر من حاسة فى الحفظ.

فأنت تتذكرين: (١٠٪ تقرئين، ٢٠٪ تسمعين، ٣٠٪ تشاهدين ، ٥٠٪ تشاهدين وتسمعين، ٨٠ مما تقولين ، ٩٠٪ تقولين وتفعلين)

ارسمى صوراً تخطيطية - لوّنى بعض الرسوم أو الفقرات الرئيسية

٧- لا تؤجلى الحفظ. . أسرعى إلى الحفظ.

٨- قاومى النسيان ودعمى التذكر. (الحماس-الراحة- التخيل والربط-التكرار- التلخيص- المذاكرة قبل النوم). .

٩- تجنبى المعاصى.

شكوت إلى وكيع سوء حفظى ... فأرشدنى إلى ترك المعاصى

أهمية تحديد الأهداف

من هنا تنبع أهمية تحديد الأهداف ، من كونها تجعل لحياتنا قيمة ، تجعلنا نعمل بجد نحو الغاية المنشودة بجد ومثابرة ، فمن لا يعرف أين يذهب هل سيعرف كيف يذهب إليه .

فى استطلاع أجرته جامعة هارفورد وجدت خلاله أن نسبة من يحدد أهدافه ويخطط لها هى ٣٪ فقط و٩٧٪ لا يخططون لحياتهم ، وبعد عشرين سنة رجعوا إلى هؤلاء الـ٣٪ فوجدوا أنهم يمتلكون ٩٠٪ من ممتلكات الـ ٩٧٪ الآخرين . .

ماذا لو حددت أهدافك من الآن؟

ماذا لو لم تحددى أهدافك؟ ماذا تنتظرين؟

تمرين:

ماذا نستنتج من هذا التمرين ، ماذا نفهم منه؟

أننا يجب أن نبدأ الطريق من النهاية ، يجب أن نبدأ العمل وفى مخيلتنا أنه تحقق ، كما قال الدكتور ستيفن كوفى فى العادات السبع للناس الأكثر فعالية فى العادة الثانية (ابدأ وعينك على النهاية) .

بعض النماذج:

القائد محمد الفاتح سمع قول رسول الله ﷺ : «**لتفتحن القسطنطينية فلنعم الجيش جيشها ونعم الأمير أميرها**».

فوضع هدفًا أن يكون هو ذلك الأمير ، فكان فى الثانية عشرة من عمره يعتلى

فرسه ويدخل البحر وينظر إلى القسطنطينية لأنها كانت حلمه، وفتحها وعمره ٢٣ سنة، الخليفة الراشد الخامس عمر بن عبد العزيز، كان يقول إن لي نفسًا تواقة، اشتاقت يوما أن تتزوج من فاطمة بنت عبد الملك فتزوجتها، ثم اشتقت أن أكون والي المدينة، فصرت والي المدينة، ثم اشتقت أن أكون خليفة المسلمين فصرت خليفة المسلمين، واليوم نفسي تتوق إلى الجنة.

أنواع الأهداف:

١- أهداف قصيرة الأجل: تتراوح مدتها بين يوم وسنة مثل حفظ جزء من القرآن.

٢- أهداف متوسطة الأجل: تتراوح مدتها بين سنة وخمس سنوات، مثل الحصول على درجة البكالوريوس في تخصص معين.

٣- أهداف طويلة الأجل: وهي التي تتراوح مدتها بين خمس سنوات وخمس وعشرين سنة وهي الأهداف الإستراتيجية.

محاور تحديد الأهداف:

١- الجانب الروحي: علاقتك بالله سبحانه وتعالى مل حالها، يجب أن يكون لك أهداف في هذا الجانب، مثل حفظ القرآن، المداومة على صلاة الفجر.

٢- الجانب الاجتماعي: علاقتك بأهلك بوالديك بأصدقائك، يجب أن تسعى لتحسينها وتطويرها.

٣- الجانب الشخصي النفسي: وهو يتعلق بك، تطوير نفسك ومهاراتك، وما يتعلق بدراستك وتخصصك وحياتك بعد الدراسة

٤- **الجانب الصحى:** وهو المتعلق بصحة الإنسان، فيجب على الإنسان أن يمارس الرياضة ويهتم بالتغذية.

٥- **الجانب المالى:** وهو المتعلق بقيمة ما تملكينه، وما تسعين للوصول إليه.

الواجب العملى:

اجلسى فى غرفتك على انفراد، وأنت فى وضع استرخاء وتنفسى بعمق، ثم اكتبى كل ما تتمنين أن تحققينه فى حياتك.. أطلقى لنفسك العنان ولا تقيدى نفسك بالمعوقات الآن، ولكن اكتبى..

ثم ضعى هذه الأهداف فى الجوانب التى ذكرناها، ثم قومى بترتيبها فى كل جانب حسب الأهمية، واستبعدى كل ما هو تافه.

شروط ومواصفات الهدف:

العقول العظيمة لديها أهداف، أما الأخرى فلديها أمنيات.. يجب أن تتوافر فى الهدف شروط معينة وقد جمعت هذه المواصفات فى كلمة (SMART)

(S) Specific محدد: هدفى أن أكون طبيبة، حددى فى أى مجال... فى طب الأطفال فى...

(M) (measurable) قابل للقياس: كيف سأعرف أنى وصلت للهدف، هل إذا حصلت على الشهادة...

(A) (achievable) قابل للتحقيق: أى لا يكون خياليًا.

(R) (reasonably) له سبب: ضعى ثلاثة أسباب تريدين من أجلها تحقيق هذا الهدف.

(T) (timely) محدد بزمن: أى أنك تريدين تحقيق هذا الهدف خلال مدة معينة.

التفكير الاستراتيجى:

وجهى لنفسك الأسئلة التالية:

١ - أين أنا الآن؟

٢- ماذا أريد؟

٣- متى أريده؟

٤ - لماذا أريده(الأسباب)؟

٥-كيف أستطيع تحقيقه؟

وجهى لنفسك هذه الأسئلة فى كل جانب وهدف..

اسألى نفسك أين أنا الآن فى الجانب الروحى وفى علاقتى مع الله؟

ما الذى أسعى لتحقيقه؟، ومتى أريد تحقيق ذلك(الإطار الزمنى)؟، والأسباب الداعية للقيام بذلك (٣ أسباب على الأقل)؟ ثم ضعى خطة مرحلية لتحقيق ذلك، الوسائل المعينة على ذلك.

توصيات أخيرة:

تخيلى نفسك وقد حققت ما ترغبين فيه، تخيلى أدق التفاصيل.. كونى إيجابية..

اعلمى أنك أنت المسئولة عن تحقيق أهدافك وليس الظروف أو غيرك . . اجعلى هدفك مكتوبًا .

الصبر.

التفاؤل.

التوكل على الله.

كونى مرنة فى تنفيذ أهدافك.

حددى إطارا زمنيا لتحيق أهدافك.

«إن لم تَزد شيئًا فى الحياة، تكن أنت زائدًا عليها».

مصطفى صادق الرافعى

الفصل الثانى

متعة صناعة المستقبل

فى عام ١٩٤٨ ذهب مجموعة من العلماء الجيولوجيين إلى أفريقيا بحثًا عن الماس و الأحجار النادرة، و كان بين هؤلاء العلماء عالم يابانى يدعى «يوكى»، كان شابًا قد ناهز الثلاثين من عمره و كان مليئًا بالحماس و الحيوية وكان قد عُرف بالمثابرة و حبه للمغامرة.

كان يستيقظ مبكرًا فى الخامسة صباحًا ليبدأ رحلته اليومية فى البحث عن الماس و الأحجار النادرة ثم يعود إلى الفندق فى العاشرة مساءً.

●●●

مرت الأيام و مع ذلك لم يجد يوكى أى شىء، فقرر بعد مرور أسبوعين آخرين أن يوقف البحث و يعود لليابان، حين فقد كل الأمل فى العثور على شىء و كانت هذه هى المرة الأولى فى حياة يوكى التى يتخلى فيها عن هدف من أهدافه.

و فى اليوم الأخير أنهى يوكى عمله فى ٥ مساءً و قرر أن يعود للفندق لينهى إقامته و يعود لبلاده، و فى طريقة للفندق قابل طفلاً قارب ٦ من عمره وفى يده حجر كبير ذو شكل غريب، فطلب الطفل من يوكى أن يعطيه بعض الحلوى مقابل الحجر. فأعطاه يوكى الحلوى و أخذ منه الحجر اللامع و ذهب به للفندق لكى يبحثه بمجهره الخاص و عندها لم يصدق عينيه فأعاد البحث مرة أخرى ثم مرة بعد مرة واستمر فى إعادة البحث عدة مرات متتابعة لم ينم خلالها دقيقة واحدة فلقد

كان هذا الحجر الذى رآه يوكى هو أكبر ماسة شاهدها فى حياته و التى تزيد قيمتها عن العشرة ملايين من الدولارات!

و بعدها كتب يوكى فى بحثه أن ذلك الطفل كان يمتلك ثروة كبيرة و لكنه لم يكن يعرف قيمتها فباعها رخيصة و لو كان يعرف حقيقة قيمتها لما باعها بهذا الثمن البخس و لو كان قد علم لكانت سببًا فى نجاته هو و عائلته بل و الحى بأكمله من الفقر و الجوع.

إن كثيراً من الناس لا يعرف حقيقة قدراته اللا محدودة التى وهبها الله عز وجل له، فيضيع وقته بل و حياته و نفسه رخيصة. . تمامًا مثل ذلك الطفل الذى لم يعرف حقيقة ما كان بين يديه.

بداخل الطين كنز

حدث منذ أكثر من ألفى عام أن اجتمع بعض الصينيين و قرروا أن ينحتوا تمثالاً من الذهب يزيد وزنه عن خمسة أطنان، و كان الهدف من بنائه أن يكون من أهم الآثار الصينية التى يتكلم عنها التاريخ و يشاهدها السياح و المهتمون من كافة أنحاء العالم. . و بالفعل استطاعوا أن يبنوا ذلك التمثال.

و بعد الانتهاء من بناء ذلك التمثال الضخم مباشرة هجم عليهم جيش يدعى البرمود و كان ذلك الجيش معروفًا بالشراسة لأبعد الحدود، و عندما يهاجم أى قرية أو بلد فهو يهدم و يحرق كل شيء و لا يترك أى شيء حيًا، فخاف كهنة الصين على التمثال و قرروا أن يغطوه بالطين السميك، حتى لا يكتشف الجيش أمره، ثم بعد الانتهاء من ذلك حدث ما توقعه الكهنة فهجم عليهم جيش البرمود و حطموا كل شيء و قتل أهلها و حتى الكهنة. . و لما وجدوا التمثال الضخم أمامهم لم يكن لهم ذا أهمية أو قيمة فهو فقط مجرد تمثال ضخم من الطين فتركوه.

و تمر الأيام و التمثال موجود فى مكانه لم يتحرك، و منذ حوالى مائة وخمسين عامًا قررت السلطات الصينية نقل التمثال من مكانه و وضعه فى بكين . . عاصمة الصين، على أنه من الآثار الصينية دون علمهم ما بداخله، فقاموا بنقله و كانت هذه تجربة فى غاية الصعوبة فقد كان التمثال ثقيلاً و الجو شديد البرودة والمطر غزير، فحدث شرخ فى التمثال فصرخ كاهنهم الأعلى وطلب منهم أن يتوقفوا عن رفعه و أن يتركوه على الأرض حتى اليوم التالى إلى أن يتحسن الطقس.

كان ذلك الكاهن العجوز شديد الذكاء و عنده فضول و حب استطلاع فأحضر مصباحًا و ركز أشعته على الشرخ الموجود فى التمثال فوجد انعكاسًا ضوئيًا، فأحضر مطرقة و وسع الشرخ و كان الانعكاس الضوئى يزيد قوةً مما زاد من همة الكاهن فى أن يستمر فى عمله ثم طلب المساعدة من باقى الكهنة فأخذوا جميعًا فى تكسير الطين من فوق التمثال و بعد عشر ساعات من العمل المتواصل وقفوا جميعًا مذهولين حين وجدوا أمامهم تمثالاً من الذهب الخالص قيمته غير محدودة ولم يروا مثل روعته أبدًا فى عصرهم و أعلنوا الخبر وهم فى سعادة غامرة ونقلوا التمثال بحرص للعاصمة ليكون مصدرًا لجذب السياح و المهتمين وهو موجود حاليًا فى الصين و مكتوب عليه حكمة صينية:

«بداخل الطين كنز»

إن بداخل كل فرد من البشر كنز من القدرات التى وضعها الله سبحانه و تعالى بداخلنا.

كل إنسان فى هذه الحياة قادر أن يصنع حياته فقيرة أو غنية خصبة أو مجدبة سعيدة أو شقية باسمة أو عابسة.

نعم للظروف و للوراثة والبيئة دور كبير في التدخل وتكوين حياة الشخص الفرد ولكن إرادة الإنسان وعزمه وتربيته لنفسه قادرة قدرة كبيرة على التغلب على الأزمات والعقبات فهما لا تعوقانه عن إسعاد حياته؛ إذ منحه الله الأمل والهمة الطموح والإرادة الغلابة والتفكير الصحيح وحب الخير مهما كان ذاك الإنسان فهو من يوم ولد على الفطرة السليمة . . (لأن الشر المحض ليس موجوداً أصلاً)

لا تيأسي، وتوقعي الخير في غدك ولا تتحطمي كالتوافه زاعمة أن غيرك قد مُنح له حظ وافر، وأن ليس لك نصيبًا، ووسعي أفقك واعتقدي أن العناية الإلهية لم ولن تحرمك ثمرة كفاحك إذا كنت مخلصةً وواثقةً من نفسك.

فاعتقادك أن لا مستقبل لك ولا خير ينتظرك ولا أمل في حياتك سم قاتل يضني الإنسان حتى يقتله.

وعلى النقيض من ذلك توقعك الخير وأملك في الحياة فإنهما يوسعان أفقك ويحفزانك إلى تنمية معارفك وخبراتك وإلى الجد في ما تختارينه لنفسك من صنوف العيش وإلى استخدام المادة التي في يدك خير استخدام.

ولا تتعللي بأنك لست نابغة وأن الظروف لا تواتيك، فالعالم لا يحتاج إلى النابغين وحدهم والنجاح ليس وقفًا عليهم.

إن كثيراً من الناس يعتقدون أن هناك من منحوا قدرة على أن يتغلبوا على غيرهم بلا جهد. وأن يأتوا بالعجائب من غير مشقة. وأن يجعلوا التراب ذهبًا بعصا سحرية، لكن كل هذه أفكار تثبط عن العمل وعن النجاح.

وخير وسيلة للنجاح في الحياة أن يكون للإنسان مثلاً أعلى عظيم يطمح إليه وينشده ويضعه دائمًا نصب عينيه ويسعى دائبًا في الوصول إليه.

فمن قنع بالأدنى لم يصل إلى شيء سواه.

ونحن نشاهد فى حياتنا العادية أن من عزم أن يسير ميلاً واحداً أحس التعب عند الفراغ منه ولكن من عزم أن يسير عشرة أميال قطع ميلاً وميلين وثلاثة من غير تعب لأن غرضه أوسع وأبعد وهمته المدخرة أكبر وأقوى.

إن من أكبر أسباب الإخفاق أن نخلق لأنفسنا أعذاراً وأوهامًا وعوائق حتى تكون لنا سدًا كبيراً حجارته حينًا سوء الظن وحينًا تخذيل النفس و أحيانًا الشك فى العاقبة أو الخوف من التعثر والسقوط إلى غير ذلك من أسباب.

فيجب دائمًا أن نتيقظ وننظر إلى الجانب المشرق حتى نتقدم ونزدهر لا ننتكس ونخذل بسبب أوهامنا وخوفنا الزائف.

إن هذا المثل الذى ستجعله نصب عينيك وتسعى فى تحقيقه يجب أن لا يكون المال وحده، وما يأتى عن طريق الاحتيال واستغلال الآخرين فتلك وسيلة من الوسائل المفلسة والنجاح المؤسس عليها نجاح رخيص

إنما النجاح الحق أن يجمع الإنسان إلى نجاحه فى عمله وسعيه نبله فى خلق صدقه وتسامحه وعطفه وبره بالضعفاء وذوى الحاجة فلم يخلق الناس حوله ليكونوا مادة لاستغلالها إنما خلقوا ليتبادل معهم المنافع والخير العام.

وإن مما يؤسف له ويحزن أن بعض الناس يُقوِّمون الإنسان بما حصله من مال مع إن المرء الذى يقيم مَثَله الأعلى على دعائم الأخلاق يترسمها ولا يحيد عنها، ثم لا يدرك كل بغيته خير للمجتمع ممن جعل كل غرضه المال وإن تخطى فى ذلك رقاب الناس. ليس الإنسان يقدر بما حصله من مال يأكل به أشهى الطعام ويشرب به أعذب الشراب، إنما هو فوق ذلك، يستمتع بحب الخير وفعله وسمو أحاسيسه.

ولست أريد أن أثبط عن النجاح المادى فذلك مطلب مشروع بل ويجب أن نحارب الفقر والهوان بالسعى . .

وإنما أقول إن ذلك النجاح المادى لا وزن له ما لم يدعم بالخلق المتين السمح، وعمل الخير للمجتمع ورفعته وحضارته ورقيه .

ومن أهم الأمور فى صنع حياتك ثقتك بنفسك واعتقادك فيها أنها صالحة للكفاح مهيأة للنجاح . فليس أضر بالإنسان من احتقاره نفسه واعتقاده عجزها . وبعض الناس مصابون بهذا المرض . يعتقدون فى أنفسهم أنهم لا شىء، وهذا أكبر خطأ يرتكبونه نحو أنفسهم ؛ لأن ضعف الثقة بالنفس يغل طموحها ويقتل استقلالها ويفقدها حياتها .

ومن طبيعة الناس أنهم يحتقرون من احتقر نفسه ويحترمون من احترمها .

- عليك أن تبتسمى للحياة فالابتسام لها ينشط العقل ويبدد المتاعب الثقال ويضىء النفس بالتفاؤل والثقة والعزم ويكشف للإنسان الجمال و الجوانب المشرقة . وقد أرتنا الحياة تجربة أن المستبشرين الباسمين للحياة خير الناس صحة وأقدرهم على الجد فى العمل وأقربهم للنجاح .

ومن أكبر النعم على الإنسان أن يعتاد النظر إلى الجانب المضىء فى الحياة لا الجانب المظلم منها .

إنك إن فعلت كان خيراً لك ولأمتك، وكان نجاحك عظيماً ولو لم تكسبى مالاً كثيراً، فما قيمته إن لم تكن سعادة أو ما قيمته النجاح أصلاً إن لم يكن خُلقًا؟ وما قيمة الدنيا إذا عبست فى وجهها دائمًا؟!

متعة الإبداع

نت مبدعة:

قد يظن البعض أن الإبداع مقصور على أشخاص بأعينهم . .

أو أن الإبداع مقصور على عقول معينة أو طريقة تفكير ما . .

ولكن الحقيقة أننا كلنا مبدعون بالفطرة، فالله خلقنا بكامل إبداعنا، ما أهمية لإبداع ولماذا يجب أن نكون مبدعين؟ وكيف نكون مبدعين؟

للنا مبدعون:

بداية الإبداع له مجالات كثيرة ولا يقتصر على العمل فقط، بل نجد الإبداع فى لتفكير والكتابة والطب والهندسة والمنطق والاتصال مثلاً.

وحتى نتأكد من أننا مبدعون بالفطرة فعلينا أن نتذكر أن الله نفخ فينا من روحه، خلقنا بيده . . لذلك فلا يأتى أى شخص بعد هذا ويقول إن الإبداع مقصور على لعباقرة أو المشاهير فقط؛ لأنه عام لكل الناس باختلافاتهم، والمهم هو كيف ستخدمين عقلك، وهل أنت متزنة أو لا وذلك على كل المستويات فى الدراسة الحياة الاجتماعية والأسرية والخلقية.

ولو نظرنا للنحلة سنجد أن لها ١٠٠ ألف خلية عقلية، وأنها تطير حوالى خمسة يلومتر مربع يوميًا، وتسمع مثل الإنسان وتحارب بصورة جماعية منظمة وتتخذ

قرارات مصيرية تتعلق بالحرب أو العمل، فلديها إحدى وعشرين وظيفة. فما بالك بالعقل البشرى الذى يحتوى على مليار خلية عقلية؟!

والإبداع يبدأ فى الداخل.. بداخلك أنت.. فضعى قدراتك فى الفعل ووظفيها للوصول للإبداع واستخراجه من داخلك لأنه موجود فعليًا من البداية، والإبداع يجعلك تنظرين نظرة غير تقليدية للأمور وتجعلنا مرنين لا نعتمد على جانب واحد فى حياتنا ليس العمل فقط أو الأولاد فقط بل يجعلنا متزنين فى كل مجالات حياتنا.

ولكن لماذا يشعر البعض أن الإبداع حصرى ومقصور على ناس معينين فقط؟

لأن الناس لا تستخدم إلا ما بين ٢ و ٣ ٪ من القدرات العقلية لديها! وحتى لو نظرنا إلى أينشتين أكثر البشر عبقرية سنجد أنه استخدم ٧ ٪ فقط من خلايا مخه المليار. وحين سُئل عن إحساسه حين يقال عنه إنه عبقرى بل أكثر الناس عبقرية فأجاب أنه أكثر الناس فضولاً. وهذا نفسه ما تتضمنه الآية الكريمة: ﴿**قُلْ سِيرُوا فِي الأَرْضِ فَانظُرُوا....**﴾ [العنكبوت: ٢٠]. وهذا يعنى أن ننظر حولنا ونتساءل ونتأمل.

لماذا نبدع؟

ولهذا فالإبداع مهم جدًا، وضرورى للنجاح فهو مفتاح النجاح والتفوق والتقدم فى الحياة والسعادة بالتالى، ولو نظرنا للقرآن الكريم سنجد ٢٢ آية تقريبًا تتكلم عن دلائل فى السموات والأرض والكائنات، وتتكرر ألفاظ «**يعقلون**» و«**يتفكرون**» و«**يوقنون**» كثيرًا فى القرآن.

وعلى الرغم من قدرات عقلنا اللامتناهية فإن الناس لا تستخدم إلا ٣ ٪ فقط من قدرات عقلها .

ولكن يجب علينا أن نستخرج المارد المبدع من داخلنا وعلينا ألا نعتقد أن لهذا وقت معين وأن أوانه ينتهى فكل لحظة مناسبة للبداية من أجل الإبداع ، والإبداع يبدأ من الإدراك المختلف للمواقف ، والإدراك يحدث فى القشرة العقلية فى رُبع بوصة فقط ، وحين قاس العلماء الثنيات فى المنطقة الرمادية بالمخ وجدوا فيها أكبر دليل على الإبداع .

إن اختلاف الأشخاص يعتمد على اختلاف إدراكهم ، وإذا غيرنا الإدراك نغير السلوك ونكون متزنين فى حياتنا .

كيف تكونين مبدعةً؟

مجموعة من الخطوات تساعدك كى تكونى مبدعة:

قوة الآن:

وهو علم وُضع حديثًا ، يعتمد على أن تقررى الآن ، وأن أنسب لحظة لأن تفكرى هى الآن ، وأنه الآن يمكنك التغيير والتقدم والتعلم .

كررى أفكارك:

بمعنى أن تكررى أهدافك وتتذكريها دومًا وتضعيها أمام عينيك واعلمى أنه دائمًا الخطوة الأولى أصعب ، وتأخذ وقتًا وجهدًا أكبر ، ولكن استفيدى من خبراتك ومهاراتك كى تنجحى وتشقى طريقك ، فالطريق يقصر بالسير فيه .

الخطأ بوابة الاكتشاف:

بيل جيتس صاحب شركة مايكروسوفت الشهيرة للبرمجيات أخطأ موظف من

بين موظفى شركاته بشكل خسّر الشركة ٢ مليون دولار، فلم يفصل هذا الموظف ورفض قبول استقالته قائلاً إن الخطأ سيعلمه فى المستقبل، وفعلاً تعلم الموظف من خطئه وأكسب الشركة ٥ مليون دولار! وهكذا فبدون خطأ لا نتعلم، فالخطأ يجعلنا نكتشف الصواب.

فكرى بالعكس:

بالمقلوب بعبارة أخرى أو اعكسى الأشياء. فمثلاً فكرة الأثاث الأمريكى المريح الذى أصبح منشراً فى العالم كله الآن جاءت حين تساءلت فتاة: وهل ضرورى أن أذهب أنا للسرير؟ لماذا لا يأتى هو؟

وفعلاً صمموا أريكة تتحول لسرير، فلا نحتاج فعلاً للذهاب للسرير.

ثقى فى إلهامك الداخلى:

لأن بك نفحة من الله تعالى فالإلهام أو الحدس صادق.

تأملى ماضيك:

فهذا يجعلك تتأملين وتستخرجين الصواب والخطأ وتتعلمين منه.

حَسِّنى مشاعرك وأحاسيسك:

بأن تستخرجيها وتوظفيها وتعبرى عن نفسك وتهتمى بالآخرين، وتُظهرى مشاعرك تجاههم.

استخدمى قوة الخيال:

تخيلى نفسك تنجحين وتبدعين وتتفوقين، تخيلى وأنت تحققين هدفك

وتسعدين به، وهذا نسميه الخيال الإبداعى أو قوة الخيال، فحين سألوا مايكل جوردون أسطورة كرة السلة الأمريكى عن سر تفوقه أجاب أنه يتمرن كثيراً جداً ويتمرن فى خياله، أى يتخيل نفسه يلقى بالكرة نحو السلة فى خياله.

الوصول لليقظة المسترخية:

والمقصود بها الوصول لمرحلة الاسترخاء الشديد الذى يقع ما بين اليقظة والنوم، وفى هذه الحالة نستقبل ذبذبات (ألفا) التى تجعلنا نسترخى ونهدأ ووقتها نصل لصفاء ذهنى عالٍ جداً يساعدنا على أن نرى ماذا نريد فى الحياة بوضوح.

ما أجمل أن ترسمي مستقبلك بيديك.. إنها حقًا متعة
والآن.. هل أحسست بالمتعة مع الإبداع وكلمة عن المتعة

○ ○ ○

متعة الطريق إلى الله

ابنتى المؤمنة . . إنك الآن تمرين بمرحلة هى أخطر مرحلة يمر بها الإنسان حيث إن للإنسان فيها تغيرات جسمية وعقلية وعاطفية وجنسية، والشيطان حريص على إغوائه فى هذه المرحلة بكل ما يستطيع من طرق ووسائل الإغواء، ولذا فإنه يجب عليك أن تنتبهى لنفسك وأن تأخذى حذرك، وإليك وصية أب مشفق عليك حريص عليك يريد لك السعادة فى الدنيا والجنة فى الآخرة :

أولاً: احرصى على فعل الطاعات من: واجبات ومستحبات، واحرصى على البعد عن المحرمات والمشتبهات والمكروهات.

ومن الوسائل التى تنجى من الوقوع فى حبائل الشيطان وتبعدك عن معصية الله:

- مراقبة الله واستحضار عظمته وخصوصًا عند الخلوة، قال الشاعر :

إذا ما خلوت الدهر يومًا فلا تقل ... خلوت ولكن قل على رقيب

ولا تحسبن الله يغفل ساعة ... ولا أن ما تخفى عليه يغيب

وقال الآخر :

وإذا خلوت بريبة فى ظلمة ... والنفس داعية إلى الطغيانِ

فاستحى من نظر الإله وقل لها ... إن الذى خلق الظلام يرانى

- عدم الانسياق وراء خطوات الشيطان، قال تعالى : ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ وَمَن يَتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ﴾ [النور : ٢١]، فخطوات الشيطان كالسلسلة من انساق وراءها لم تنته.

وكل خطوة أعظم من التى قبلها، إلا أن يتدارك الإنسان نفسه بالإقلاع والتوبة.

- التوبة من كل ذنب، فالذنب قد يحصل من المسلم، ولكن الواجب عند ذلك هو الإقلاع والتوبة، وليس الاستمرار والإصرار، قال تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَن يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلاَّ اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ ﴾ [آل عمران: ١٣٥].

وقال ﷺ: (كُلُّ ابْنِ آدَمَ خَطَّاءٌ وَخَيْرُ الخَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ) رواه ابن ماجة برقم (٤٢٥١)، وقال الشيخ الألبانى: حسن.

- تذكر الموت ولقاء الله، فإن من تذكر أن الموت يأتى بغتة، وأنه سيلقى الله وسيسأله عن عمله، فإنه سيرتدع عن الذنب.

- اللجوء إلى الله بالدعاء بأن يوفقه لفعل الطاعات، وترك المنكرات، والله لن يخيب من دعاه، قال سبحانه: ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴾ [البقرة: ١٨٦].

ثانيًا: احرصى على جلساء الخير وابتعدى عن جلساء السوء، فإن الصاحب ساحب. وكما قيل: عن المرء لا تسأل وسل عن قرينه فكل قرين بالمقارن يقتدى.

ثالثًا: عليك بشغل الوقت بالنافع والمفيد من أمور الدين والدنيا، وإياك والفراغ فإنه من أعظم المفسدات فى هذه المرحلة.

رابعًا: إذا أردت أن تملكى قلوب الناس فأحسنى معاملتهم وحسنى أخلاقك معهم، وتعاونى معهم واقض حوائجهم، فإنك بذلك تستطيعين ملك قلوبهم، ألم تسمعى إلى ما قال الشاعر:

أحسن إلى الناس تستعبد قلوبهمُ ... فطالما استعبد الإنسانَ إحسانُ

ومن مأثور الحكم عن على رضى الله عنه قوله:

أُمنُنْ على من شئت تكن أميره، واحتج إلى من شئت تكن أسيره، واستغن عمن شئت تكن نظيره!!

على أننا نقول لك هنا قولاً جامعًا، فى ملك قلوب الناس، واستجلاب محبتهم.

قال الله تعالى: ﴿ إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا ﴾ [مريم: ٩٦]، قال قتادة رحمه الله فى تفسير الآية: «إى والله، فى قلوب أهل الإيمان، ذُكر لنا أن هرم بن حيان كان يقول: ما أقبل عبد بقلبه إلى الله، إلا أقبل الله بقلوب المؤمنين إليه، حتى يرزقه مودّتهم ورحمتهم» تفسير الطبرى (١٨/ ٢٦٦)

عَنْ أَبِى هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (إِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ عَبْدًا دَعَا جِبْرِيلَ فَقَالَ إِنِّى أُحِبُّ فُلانًا فَأَحِبَّهُ، قَالَ: فَيُحِبُّهُ جِبْرِيلُ ثُمَّ يُنَادِى فِى السَّمَاءِ فَيَقُولُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ فُلانًا فَأَحِبُّوهُ فَيُحِبُّهُ أَهْلُ السَّمَاءِ، قَالَ: ثُمَّ يُوضَعُ لَهُ الْقَبُولُ فِى الأَرْضِ!!

وَإِذَا أَبْغَضَ عَبْدًا دَعَا جِبْرِيلَ فَيَقُولُ إِنِّى أُبْغِضُ فُلانًا فَأَبْغِضْهُ، قَالَ فَيُبْغِضُهُ جِبْرِيلُ ثُمَّ يُنَادِى فِى أَهْلِ السَّمَاءِ: إِنَّ اللَّهَ يُبْغِضُ فُلانًا فَأَبْغِضُوهُ، قَالَ فَيُبْغِضُونَهُ، ثُمَّ تُوضَعُ لَهُ الْبَغْضَاءُ فِى الأَرْضِ!!) رواه البخارى (٧٤٨٥) ومسلم (٢٦٣٧).

أرأيت يا ابنتى المؤمنة كيف أن امتلاك قلوب الناس، والحصول على محبتهم، ليس بمقدورك أنت، ولا بمقدور غيرك من البشر، وإنما هو بيد الله سبحانه وحده،

فهو الذى يؤلف بين القلوب، وهو الذى يباعد بينها، وهو الذى يعطى ويمنع، ويخفض ويرفع، وهذا كله من مقتضى ربوبيته سبحانه لخلقه

وأما كيف نتحصل على محبة الله تعالى، وهو أعظم مطلوب للعبد المؤمن، فذلك القصد النبيل العظيم له طريق واحد، هو اتباع نبيه وطاعته. قال الله تعالى: ﴿ قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴾ [آل عمران: ٣١].

وعَنْ أَبِى هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: **(إِنَّ اللَّهَ قَالَ: مَنْ عَادَى لِى وَلِيّاً فَقَدْ آذَنْتُهُ بِالحَرْبِ، وَمَا تَقَرَّبَ إِلَىَّ عَبْدِى بِشَىْءٍ أَحَبَّ إِلَىَّ مِمَّا افْتَرَضْتُ عَلَيْهِ، وَمَا يَزَالُ عَبْدِى يَتَقَرَّبُ إِلَىَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أُحِبَّهُ، فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِى يَسْمَعُ بِهِ وَبَصَرَهُ الَّذِى يُبْصِرُ بِهِ وَيَدَهُ الَّتِى يَبْطِشُ بِهَا وَرِجْلَهُ الَّتِى يَمْشِى بِهَا، وَإِنْ سَأَلَنِى لأُعْطِيَنَّهُ وَلَئِنْ اسْتَعَاذَنِى لأُعِيذَنَّهُ، وَمَا تَرَدَّدْتُ عَنْ شَىْءٍ أَنَا فَاعِلُهُ تَرَدُّدِى عَنْ نَفْسِ الْمُؤْمِنِ يَكْرَهُ المَوْتَ وَأَنَا أَكْرَهُ مَسَاءَتَهُ)** رواه البخارى (٦٥٠٢).

وأما إن بقى بعد ذلك، قوم من أهل الشر والفساد، ممن يحبون أن تشيع الفاحشة فى الذين آمنوا، ويريدون لك الشر، ويطلبون منك موافقتهم، وثقل عليهم ما أنت فيه من طاعة الرحمن، والحرص على منازل الطاعة، وشعب الإيمان، فلا عليك منهم يا أمة الله، وسيرى فى طريقك المستقيم، وكونى مع الصالحين من عباده:

إِذا رَضِيَتْ عَنِّى كِرامُ عَشِيرَتى   فَلا زالَ غَضْبانًا عَلَىَّ لِئامُها

كل من جرب الإبداع علم أنه متعة.. هل جربت ذلك؟!

الفصل الثالث

متعة التعامل مع الآخـرين

متعة الصداقة مع الوالدين

إنه غراب:

جلس الأب فى الـ٨٥ من عمره فى غرفة المعيشة فى الـ٣٥ وإذا بغراب يطير بالقرب من النافذة ويصيح . .

فسأل الأب ابنه : ما هذا؟

قال الابن : غراب .

وبعد دقائق عاد الأب وسأل للمرة الثانية : ما هذا؟

فرد الابن باستغراب : إنه غراب!

دقائق أخرى عاد الأب وسأل للمرة الثالثة : ما هذا؟

رد الابن وقد ارتفع صوته : إنه غراب . غراب يا أبى!!!

بعد دقائق أخرى عاد الأب وسأل للمرة الرابعة : ما هذا؟

فلم يحتمل الابن هذا واشتاط غضبًا وارتفع صوته أكثر وقال : مالك تعيد علىّ نفس السؤال ، فقد قلت لك : إنه غراب . . هل هذا صعب عليك فهمه؟

عندئذ قدم الأب وذهب لغرفته ثم عاد بعد قائق ومعه بعض أوراق شبه ممزقة وقديمة من مذكراته اليومية ثم أعطاه لابنه وقال له: اقرأها.

بدأ الابن يقرأ: اليوم أكمل ابنى ٣ سنوات وها هو يمرح ويركض من هنا وهناك، وإذ بغراب يصيح فى الحديقة فسألنى ابنى: ما هذا فقلت له إنه غراب.. وعاد وسألنى نفس السؤال ٢٣ مرة وأنا أجبته ٢٣ مرة! فحضنته وقبلته وضحكنا معًا حتى تعب ونام فحملته وذهبت به لينام على سريرى حتى اليوم التالى..

• رسالة من أب:

ابنتى الحبيبة..

عندما يحل اليوم الذى سترينى فيه عجوزًا. أرجو أن تتحلى بالصبر وأن تحوالى فهمى.

إذا اتسخت ثيابى أثناء تناولى الطعام. إذا لم أستطع أن أرتدى ملابسى بمفردى.. تذكرى الساعات التى قضيتها لأعلمك تلك الأشياء.

إذا تحدثت إليك وكررت نفس الكلمات ونفس الحديث آلاف المرات لا تضجر منى.. لا تقاطعينى وأنصتى إلىّ فعندما كنت صغيرةً يا ابنتى قرأت لك نفس القصة ونفس الحدوتة إلى أن تنامى.

عندما لا أريد أن أستحم لا تعايرينى ولا تتسلطى علىّ.

تذكرى عندما كنت أطاردك وأعطيك آلاف الأعذار لأدعوك للاستحمام.

عندما ترينى لا أستطيع أن أجارى وأتعلم التكنولوجيا الحديثة فقط أعطينى الوقت الكافى، ولا تنظرى إلىّ بابتسامة ساخرة. . تذكرى أننى الذى علمتك كيف تفعلين أشياء كثيرة. . كيف تأكلين. . كيف ترتدين ملابسك. . كيف تواجهين الحياة.

عندما أفقد ذاكرتى وأتخبط فى حديثى أعطينى الوقت الكافى لأتذكر.

وإذا لم أستطع لا تفقدى أعصابك حتى ولو كان حديثى غير مهم.

فيجب أن تنصتى إلىّ.

إذا لم أرغب بالطعام لا ترغمينى عليه. . عندما أجوع سوف أكله.

عندما لا أستطيع السير بسبب قدمى المريضة أعطنى يدك بنفس الحب والطريقة التى فعلتها معك لتتمشى خطوتك الأولى.

عندما يحين اليوم الذى أقول لك فيه إننى مشتاق للقاء الله.

فلا تحزنى ولا تبكى فسوف تفهمين فى يوم من الأيام.

حاولى أن تتفهمى أن عمرى الآن قد قارب على الانتهاء.

وفى يوم من الأيام سوف تكتشفين أنه بالرغم من أخطائى فإننى كنت أريد أفضل الأشياء لك. وقد وحاولت أن أمهد لك جميع الطرق.

ساعدينى على السير. . ساعدينى على تجاوز طريقى بالحب والصبر مثلما فعلت معك دائمًا.

ساعدينى يا ابنتى على الوصول إلى النهاية بسلام.

أتمنى ألا تشعرى بالحزن ولا حتى بالعجز حين تدنو ساعتى .

فيجب أن تكونى بجانبى وبقربى . وأن تحاولى أن تحتوينى مثلما فعلت معك عندما بدأت الحياة .

أحبك يا ابنتى الحبيبة .

مع خالص دعواتى

والدك

• فهم شخصية الوالدين:

فهم شخصيات من نتعامل معهم يساعدنا كثيراً فى حسن التعامل ؛ فمن لا نتعامل معه فى الشهر إلا مرة واحدة لسنا بحاجة لفهم شخصيته كمن نتعامل معه أسبوعًا . ومن لا تربطنا به أى صلة قرابة أو صداقة لسنا بحاجة لفهم شخصيته كأحد أقاربنا أو أصدقاءنا .

وليس هناك من هو أولى من والديك ؛ وذلك لعلو مكانتهم وللحساسية الشديدة فى التعامل معهم ؛ لأن نتيجة التعامل معهم إما بر وسعادة أو عقوق وتعاسة والعياذ بالله .

كل إنسان له تركيب نفسى خاص به ، يحب أشياء ويكره أخرى ؛ فيحب فلانًا من الناس ولا يحب فلانًا . ويعجبه طعام معين ولا يعجبه طعام آخر ؛ بل يحب الذهاب إلى أماكن معينة ولا يحب الذهاب إلى أماكن أخرى .

وهذا الاختلاف بين البشر سنة من سنن الله فى الحياة .

فالفتاة البارة تهتم بهذا الجانب مع والديها؛ فمن غير المعقول أن تأكلى وتشربى مع والديك كل يوم، ولا تعرفين الطعام الذى يفضلانه.

ومن غير المعقول أن تعيشى طوال حياتك ولا تعرفين الأماكن التى يحباها والأماكن التى لا يحباها. بل ينبغى أن تعرفى من خلال تعاملهما مع الناس وكلامهما فى المجالس وفى البيت الأشخاص الذين يرتاحان لهما ويحبان الجلوس معهم والحديث إليهم؛ والأشخاص الذين لا يحبان الجلوس معهم ولا يرتاحون لهم.

فإذا استطعنا فعل ذلك فقد قطعنا شوطًا كبيرًا نحو تحقيق برهما.

وفهم الشخصيات ليس أمرًا صعبًا أو مستحيلاً بل يوفر علينا الكثير من الجهد.

فليس من البر أن تحضرى لوالديك طعامًا لا يحبانه مثلاً؛ لكنك عندما تحضرين لهما الطعام الذى يحبانه من غير طلب منهما؛ فقد كسبت قدرًا كبيرًا من رضاهما.

وليس من البر أيضًا أن تُكثرى من الثناء دائمًا على شخص لا يحبانه فى حضورهما!

وتخيلى أن شخصًا يريد أن يفوز ببر والديه ورضاهما؛ لكنه لا يهتم بفهم شخصياتهما؛ فسوف يسىء من حيث يريد الإحسان.

فإذا أراد فى يوم من الأيام أن يقدم هدية لوالديه؛ وذهب واشترى نوعًا من الهدايا الثمينة وقدمها لهما؛ فأحضر أنواعًا من الهدايا التى لا يحبها والداه إطلاقًا.

فهل حقق البر بهذه الهدية؟

لا أتصور ذلك ؛ بل قد يكون أدخل الحزن على قلبى والديه ، فسيقولان وإن لم يصارحانه بذلك ؛ ليته لم ينفق هذه المبالغ فى هذه الهدايا ؛ ليته أحضر لنا هدايا أخرى طالما أنه سيدفع هذا الثمن الكبير .

ولو اهتم بفهم شخصية والديه لتمكن من إحضار الهدايا التى يرغبان فيها ، وبمبلغ قد يكون أقل من المبلغ الذى دفعه بكثير .

● **ابتسمى لوالديك:**

إذا كان التبسم فى وجوه المسلمين سنة ومستحب ؛ فهو فى حق الوالدين آكد وأعظم .

والابتسامة لها تأثير عجيب على إدخال السرور والطمأنينة فى نفس الطرف الآخر .

فلذلك يحب الناس الرجل كثير التبسم ويخالطونه ويفقدونه ويسألون عنه إن غاب .

الأم والأب: عندما يريان الابسامة تعلو وجوه الأبناء عند اللقاء بهم يشعران بالراحة والطمأنينة ، ويعتبرانه جزءاً من شكر ما سبق من جميلهما .

ونحن عندما نعلم عظم الأجر فى تبسمنا فى وجوه آبائنا وأمهاتنا وما تتركه هذه الابتسامة من أثر طيب على نفوسهما ؛ فعلينا أن نحرص عليها أشد الحرص .

ومن المخجل أن نهتم بأمر الابتسامة عند تعاملنا مع الأصدقاء والزملاء ثم نهمله عند تعاملنا مع آبائنا وأمهاتنا . نعم من حق أولئك علينا أن نتبسم فى

وجوههم؛ بل من حسن التعامل مع عموم المسلمين التبسم فى وجوههم لكن أن نطبق هذا الأمر فى حق الأدنى ثم نهمله فى حق الأعلى، فهذا ما لا يؤيده شرع حنيف ولا عقل سليم. فابتسمى ثم ابتسمى فى وجوه والديك؛ وسوف تجدين لهذا أثرًا على نفسك قبل أن تشاهدى أثره على والديك بإذن الله تعالى.

• تقديم الهدايا لهما:

الهداية لها تأثير كبير على تقوية المحبة فى القلوب وزيادة الألفة بين النفوس، ومن فضل الهدية مع اتباع السنة أنها تزيل حزازات النفوس، وتكسب المهدى والمُهدى إليه زنة فى اللقاء والجلوس، ولقد أحسن من قال هدايا الناس بعضهم لبعض تولد فى قلوبهم الوصال وتزرع فى الضمير هوى وودًا، وتكسبهم إذا حضروا جمالاً آخر؛ إن الهدايا لها حظ إذا وردت، أحظى من الابن عند الوالد الحدب

هذا إذا كانت الهدية مهداة إلى عامة الناس؛ فكيف إذا كانت مهداة إلى أولى الناس بالبر والصلة. بل إن بعض الأمهات إذا أهدى ابنتها له هدية، لاتزال تذكر الهدية فى كل مجلس تجلسه مع قريناتها؛ وتعيد وتكرر ذلك كثيرًا.

تقديم الهدايا للآباء والأمهات فن لا يحسنه إلا القليل من الأبناء والبنات فنجد بعض من وفقه الله من الأبناء يختلق المناسبات حتى يقدم هدية لأمه أو أبيه فهو مستمر فى إدخال السرور ورسم البسمة على محيا والديه بين الحين رالآخر. جربى الإهداء لوالديك، جربيه اليوم، جربيه ولا تتأخرى.

صدقينى ستلومين نفسك أشد اللوم على غفلتك عن هذه المسأله فى ما مضى من عمرك.

اسألى نفسك متى آخر مرة قدمت هدية لأحد والديك؟

قدتكون إجابة البعض بأنه لم يسبق أن قدم لهما هدية إطلاقًا!

جربى الإهداء لوالديك؟

جربيه اليوم!

جربيه ولا تتأخرى!

الثناء عليهما

هناك فرق بين ابن يقول لوالديه بين الحين والآخر جزاكما الله عنى كل خير الجزاء، فقد أحسنتما إلى غاية الإحسان وتعبتما فى تربيتى غاية التعب فأنى لى يشكركما، وكيف السبيل إلى رد جزء بسيط من حقكما؟

وبين ابن آخر لا يلتفت لهذا الأمر بتاتًا ولا يفكر فيه أصلاً، ولا يحاول أن يبدى لوالديه أى أمر يشكرهما به على فضلهما عليه.

لو أن رجلاً توقفت به سيارته فى الطريق، وجاء آخر وساعده على إصلاحها؛ فإنه لا ينسى له هذا الجميل، ويذكره به فى كل حين. ويحاول أن يجد طريقًا يرد جميل هذا الرجل عليه.

فسبحان الله يسيطر على أحدنا جميل لرجل غريب فى موقف واحد، ولا نزال نذكره به فى المجالس وعند مقابلته. وهذا شيء طيب وفعل حسن.

لكن أن ننسى إحسان عمر كامل وفى مواقف متعددة وفى حالات مختلفة فلا نذكر منه شيء ولا نحاول شكر صاحبه ولا الثناء عليه ولا محاولة رد جزء بسيط من إحسانه؛ فإن هذا تناقض كبير فى تصرفاتنا وفى شخصيتنا جربى فى

يوم من الأيام وقد اجتمع إخوانك وأخواتك بحضور والديك، جربى أن تقولى جزاك الله عنا خير الجزاء وأجزل لهما المثوبة والعطاء فقد أحسنا لنا غاية الإحسان وبذل فى تربيتنا والعناية بنا وقتهما ومالهما، فنحن لهم مدينون وعن شكرهم عاجزون.

صدقينى إن لعبارات الشكر والاعتراف بإحسان الوالدين تأثير إيجابى عظيم على نفوسهما وجلب السعادة والراحة لهما.

فلا تحرميهما ابنتى الغالية من إدخال السرور عليهما بمثل هذه العبارات التى لا تكلفك جهد ولا مال ولا وقت.

الاهتمام بشئون إخوانك وأخواتك:

هل اجتماع الأبناء واتحادهم من أكبر أسباب الفرح والسرور للوالدين.

وبعض الأبناء يعرف كيف يستفيد من هذا الأمر فى الوصول إلى أعلى مراتب البر وتحقق أعلى درجات الرضا.

فنراها تتابع أمور إخوانها وأخواتها؛ فقد اشترت لأخيها فلان ما يحتاج إليه؛ وقد ذهبت للمدرسة أخيها فلان فسألت عن مدرسيه، وزارت أختها فلانة، وقدمت لأختها فلامة هدية.

وهى بهذه الأعمال الجليلة تصل رحمها وتبر والديها بإدخال السرور على قلوبهما.

فلا تزال كذلك تستجلب الدعاء الصالح من والديها فى كل وقت؛ فرب دعوة أوجبت له السعادة فى الدارين.

الجدال مع الوالدين

عندما يكون والداك من النوع غير المحب للجدال، فلا تجادليهم بل ابتسمى ووافقيهم. فذلك سيجعلهم يفكرون قبل الشروع فى الجدال، عندما يكون الوالدان يحكمان العقل فإنهما يوضحان كل سبب قرار يتخذونه؛ فاستمعى إليهم حتى ينتهموا من حديثهم ثم تناولى كل سبب بمفرده وأخبريهما بسبب عدم اتفاقك معهما وبالطبع يجب أن تكون أسباب مقنعة.

إذا كان أحد والديك يرفض طلباتك قلا تسألى لماذا والأفضل أن تقولى ما الذى يمكن أن أفعله لكى أحصل على هذا المطلب. فإن هذا السؤال سيعطيك الفرصة للحصول على مطلبك.

إذا كنت تعانين من مشكلات فى التحدث مع والديك فاكتبى لهما ورقة صغيرة وضعيها لهما على الوسادة، فإن الأباء لا يستطيعون مقارنة هذه الملحوظات.

اقضى بعض الوقت مع والديك وتحدثى معهما عن المدرسة وعن أصدقائك أو عن أى شىء يهمك، فذلك سيعينك على التقرب منهما.

حاولى أن تقومى بأعمال محببة لوالديك وحاولى أن تسأليهما هل يوجد من شىء تريدانه. عندما يتشاجر والدك، ابتعدى عن المكان وحاولى عدم التدخل بينهما.

حاولى أن تقومى بأعمال محببة لوالديك وحاولى أن تسأليهما هل يوجد شىء أؤديه لكما. فإن ذلك سيشعرهما بأنك مهتمة بهما.

الآن كبرت وأصبحت صديقة لوالدتك ولأبيك..
بر الوالدين والصداقة معهما متعة فائقة.. هل جربت هذه المتعة؟!
هل شعرت بهذه اللذة؟! هل استمتعت بهذه الصداقة؟!

قد يعترى المراهق حالات من اليأس والحزن والألم التى لا يعرف لها سببًا، ونفسيًا يبدأ بالتحرر من سلطة الوالدين ليشعر بالاستقلالية والاعتماد على النفس، وبناء المسئولية الاجتماعية، وهو فى الوقت نفسه لا يستطيع أن يبتعد عن الوالدين؛ لأنهم مصدر الأمن والطمأنينة ومنبع الجانب المادى لديه، وهذا التعارض بين الحاجة إلى الاستقلال والتحرر والحاجة إلى الاعتماد على الوالدين، وعدم فهم الأهل لطبيعة المرحلة وكيفية التعامل مع سلوكيات المراهق، وهذه التغيرات تجعل المراهق طريد مجتمع الكبار والصغار، إذا تصرف كطفل سخر منه الكبار، وإذا تصرف كرجل انتقده الرجال، مما يؤدى إلى خلخلة التوازن النفسى للمراهق، ويزيد من حدة المرحلة ومشاكلها.

لذلك فاحترسى من المراهقة. . احترسى من نظرة الكبار إلى المرحلة على أنها كلها مشكلات. . واحذرى من تكون فكرة غير صحيحة فى ذهنك عن المراهقة فينبع من هذه النظرة مشكلات وصعوبات من أبرزها:

- الصراع الداخلى: حيث يعانى المراهق من وجود عدة صراعات داخلية، ومنها:

صراع بين الاستقلال عن الأسرة والاعتماد عليها، وصراع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة والأنوثة، وصراع بين طموحات المراهق الزائدة وبين تقصيره الواضح فى التزاماته، وصراع بين غرائزه الداخلية وبين التقاليد الاجتماعية، والصراع الدينى بين ما تعلمه من شعائر ومبادئ ومسلمات وهو

صغير وبين تفكيره الناقد الجديد وفلسفته الخاصة للحياة، وصراعه الثقافى بين جيله الذى يعيش فيه بما له من آراء وأفكار والجيل السابق.

- الاغتراب والتمرد:

فالمراهق يشكو من أن والديه لا يفهمانه، ولذلك يحاول الانسلاخ عن مواقف وثوابت ورغبات الوالدين كوسيلة لتأكيد وإثبات تفرده وتمايزه، وهذا يستلزم معارضة سلطة الأهل؛ لأنه يعد أى سلطة فوقية أو أى توجيه إنما هو استخفاف لا يطاق بقدراته العقلية التى أصبحت موازية جوهريًا لقدرات الراشد، واستهانة بالروح النقدية المتيقظة لديه، والتى تدفعه إلى تمحيص الأمور كافة، وفقًا لمقاييس المنطق، وبالتالى تظهر لديه سلوكيات التمرد والمكابرة والعناد والتعصب والعدوانية.

- **الخجل والانطواء:** فالتدليل الزائد والقسوة الزائدة يؤديان إلى شعور المراهق بالاعتماد على الآخرين فى حل مشكلاته، لكن طبيعة المرحلة تتطلب منه أن يستقل عن الأسرة ويعتمد على نفسه، فتزداد حدة الصراع لديه، ويلجأ إلى الانسحاب من العالم الاجتماعى والانطواء والخجل.

- **السلوك المزعج:** والذى يسببه رغبة المراهق فى تحقيق مقاصده الخاصة دون اعتبار للمصلحة العامة، وبالتالى قد يصرخ، يشتم، يسرق، يركل الصغار ويتصارع مع الكبار، يتلف الممتلكات، يجادل فى أمور تافهة، يتورط فى المشاكل، يخرق حق الاستئذان، ولا يهتم بمشاعر غيره.

- **العصبية وحدة الطباع:** فالمراهق يتصرف من خلال عصبيته وعناده، يريد أن يحقق مطالبه بالقوة والعنف الزائد، ويكون متوترًا بشكل يسبب إزعاجًا كبيرًا للمحيطين به.

وتجدر الإشارة إلى أن كثيراً من الدراسات العلمية تشير إلى وجود علاقة قوية بين وظيفة الهرمونات الجنسية والتفاعل العاطفى عند المراهقين، بمعنى أن المستويات الهرمونية المرتفعة خلال هذه المرحلة تؤدى إلى تفاعلات مزاجية كبيرة على شكل غضب وإثارة وحدة طبع عند الذكور، وغضب واكتئاب عند الإناث.

ويوضح الدكتور أحمد المجدوب الخبير بالمركز القومى للبحوث الاجتماعية والجنائية مظاهر وخصائص مرحلة المراهقة، فيقول هى: «الغرق فى الخيالات، وقراءة القصص الجنسية والروايات البوليسية وقصص العنف والإجرام، كما يميل إلى أحلام اليقظة، والحب من أول نظرة، كذلك يمتاز المراهق بحب المغامرات، وارتكاب الأخطار، والميل إلى التقليد، كما يكون عرضة للإصابة بأمراض النمو، مثل: فقر الدم، وتقوس الظهر، وقصر النظر».

ومن مظاهر وسلوكيات الفتاة المراهقة التى لم تحسن استثمار متعة المراهقة: (الاندفاع، ومحاولة إثبات الذات، والخجل من التغيرات التى حدثت فى شكلها، وجنوحها لتقليد أمها فى سلوكياتها، وتذبذب وتردد عواطفها، فهى تغضب بسرعة وتصفو بسرعة، وتميل لتكوين صداقات مع الجنس الآخر، وشعورها بالقلق والرهبة عند حدوث أول دورة من دورات الطمث، فهى لا تستطيع أن تناقش ما تحس به من مشكلات مع أفراد الأسرة، كما أنها لا تفهم طبيعة هذه العملية).

كما أن هناك بعض المشاكل التى تظهر فى مرحلة المراهقة، مثل: (الانحرافات الجنسية، والميل الجنسى لأفراد من نفس الجنس، والجنوح، وعدم التوافق مع البيئة، وكذا انحرافات الأحداث من اعتداء، وسرقة، وهروب).

إن هذه الانحرافات تحدث نتيجة حرمان المراهق فى المنزل والمدرسة من العطف والحنان والرعاية والإشراف، وعدم إشباع رغباته، وأيضًا لضعف التوجيه الدينى.

إن مرحلة المراهقة بخصائصها ومعطياتها هى أخطر منعطف يمر به الشباب، وأكبر منزلق يمكن أن تزل فيه قدمه، إذا عدم قوة الإرادة والتخطيط والطموح ومن أبرز المخاطر التى يعيشها المراهقون فى تلك المرحلة: «فقدان الهوية والانتماء، وافتقاد الهدف الذى يسعون إليه، وتناقض القيم التى يعيشونها، فضلاً عن مشكلة الفراغ».

المتعة مع الصديقات

اكتبى على الرمال:

سار صديقان يومين كاملين فى الصحراء القاحلة . . تلهبهما الشمس بسياطها النارية ، وتكوى أقدامهما رمال البيداء القاسية ، حتى بلغ بهما العطش والتعب واليأس مبلغًا شديدًا وبعد جدال حول أفضل الطرق للوصول إلى حيث الأمان والماء صفع أحدهما الآخر ، فتألم الصديق لصفعة صديقه ، ولكن لم يتكلم ، بل كتب على الرمال : «اليوم أعز أصدقائى صفعنى على وجهى» . . ثم واصلا السير إلى أن بلغا عينًا من الماء ؛ فشربا منها حتى ارتويا ونزلا ليسبحا ، ولكن الذى تلقى الصفعة لم يكن يجيد السباحة فأوشك على الغرق فبادر الآخر إلى إنقاذه ، وبعد أن استرد الموشك على الغرق - وهو نفسه الذى تلقى الصفعة - أنفاسه ، أخرج من جيبه سكينًا صغيرة ونقش على صخرة : «اليوم أنقذ أعز أصدقائى حياتى» .

هنا بادره الصديق الذى قام بالصفع والإنقاذ بالسؤال : لماذا كتبت صفعتى لك على الرمال؟ وكتبت إنقاذى لحياتك على الصخر؟

فكانت إجابته: لأننى رأيت فى الصفعة حدثًا عابرًا ، وسجلتها على الرمل لتذروها الرياح بسرعة ، أما إنقاذك لى فعمل كبير وأصيل ، وأريد له أن يستعصى على المحو ، فكتبته على الصخر .

عندما يجرحنا الأصدقاء علينا أن نكتب ما حدث على الرمال لتمسحها رياح التسامح والغفران . . ولكن عندما يفعل الصديق شيئًا رائعًا علينا أن ننحته على الصخر حتى يبقى فى ذاكرة القلب حيث لا رياح تمحوه . .

إذن فلنتعلم الكتابة على الرمال..

الصداقة الحقيقية هى نوع من أنواع الحب وهى مسئولية مشتركة لا تبنى على طرف واحد أبدًا.

هى البستان الذى تزرع فبه بذور الحب والعطف والاحترام والاهتمام والثقة والتضحية والدعم والتواصل والتسامح فنحس بالثراء النفسى ونجنى ثمار السعادة الحقيقية فى الحياة.

إن صديقتك تعبر عن شخصيتك؛ فعندما يعرف الناس شخصية صديقتك يعرفونك، وعندما يعرفونك يعرفون شخصية صديقتك . . والحكمة تقول: صديق المرء شريكه فى عقله. فالإنسان يألف الناس الذين يماثلونه ويتقاربون معه فى الأخلاق والسلوك والأفكار . . لذلك جاء فى الحديث النبوى الشريف: «**المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل**».

فالصداقة هى التقاء نفسى وفكرى يربط بين الأشخاص، ويوحد المشاعر والعواطف بينهم . . والقرآن يوضح أن الأخوة والعلاقات الأخوية التى تكون بين الأشخاص على أساس الهدى والصلاح هى ألفة ومحبة بين القلوب، وترابط بين المشاعر والنفوس، اعتبر هذه الأخوة والمحبة نعمة كبيرة على الإنسان . . . قال تعالى موضحًا هذه العلاقة: ﴿ وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُم بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا ﴾ [آل عمران: ١٠٣]، وقال تعالى:

﴿ لَوْ أَنفَقْتَ مَا فِى الأَرْضِ جَمِيعًا مَّا أَلَّفْتَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ ﴾ [الأنفال: ٦٣] وهذا التحليل النفسى لعلاقة الأخوة والمحبة التى تنشأ بين الأشخاص، على أساس الإيمان والارتباط السليم، هى أخوة صادقة ونزيهة، لا يشوبها الغش أو المطامع.

والتجربة الاجتماعية والإحصاءات التى تسجلها دوائر إحصاء الجريمة توضح لنا أن الأصدقاء السوء ليسوا أصدقاء، بل أعداء.. فكم جرت الصدقات السيئة من كوارث أبرياء، ولكنهم تلوثوا بمخالطتهم لأصدقاء السوء.. وأصبحوا مجرمين، أو شملتهم الجريمة، وسوء السمعة لعلاقتهم بأصدقاء السوء.. ويحذرنا القرآن من أصدقاء السوء، لينقذنا من الندم بعد فوات الأوان، قال تعالى: ﴿ الأَخِلاَّءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلاَّ الْمُتَّقِينَ ﴾ [الزخرف: ٦٧].

وعرض أمامنا قول الصاحب النادم على صحبته، درسًا وموعظة لنا.. عرض هذا المشهد من تحول الصحبة إلى عدواة وكراهية، وتمنى البعد عن قرين السوء، بعد أن كان يبتغى القرابة والعيش معه ﴿ قَالَ يَا لَيْتَ بَيْنِي وَبَيْنَكَ بُعْدَ الْمَشْرِقَيْنِ فَبِئْسَ الْقَرِينُ ﴾ [الزخرف: ٣٨] إذًا فاختيار الصديق هو فى حقيقته اختبار لنوع شخصيتنا وسمعتنا فى المجتمع، وربما لمصيرنا فى المستقبل.. فكم من أناس أصبحوا صالحين وناجحين فى حياتهم بسبب أصدقائهم.. إن من الخطأ أن نكون علاقات مع أشخاص لا نعرف طبيعتهم، وسلوكهم.. فقد نخدع بمظاهرهم الشكلية، وبأقوالهم المزخرفة، أو بهداياهم ومساعدتهم الخداعة، ثم نقع فى الشراك، فيتعذر علينا الإفلات منها.

إن الشخص الذى نتخذه صديقًا وأخًا لنا فى الحياة، يجب أن نختاره بعناية كبيرة، وبعد المعرفة لشخصيته، من خلال علاقات الدراسة فى المدرسة، أو فى المسجد أو سكنه معنا فى المنطقة السكنية، أو فى العمل، وربما نصادف أشخاصًا فى السفر، وأناسًا يعرفون أنفسهم بالمراسلة فتتكون بيننا وبينهم علاقات صداقة وروابط . . وهذا اللون من العلاقات يجب أن نتأكد منه، ونتعرف عليه بشكل جيد. فإن مثل هؤلاء الأشخاص غير واضحين لدينا فى بداية العلاقة والتعارف.

الصداقة مثلها مثل أى شىء آخر فى الحياة لها مبادئ أساسية ومن خلال تطبيق هذه المبادئ على علاقاتك المختلفة تستطيع أن تميز من بينها تلك التى يمكنك أن تطلق عليها بالفعل مسمى «الصداقة الحقيقية»:

١- **العطاء:** قانون الصداقة الأول هو كونى معطاء مع الآخرين قبل أن تتوقعى منهم عطاء لك. أكبر خطأ هو أن يعتقد الإنسان أن الصداقة ستأتى له بلا مقابل فالصداقة هى علاقة ديناميكية من خلالها يجب أن تعطى شيئًا من نفسك قبل أن تأخذى من الآخرين.

٢- **المشاركة:** الصديق الحقيقى يشاركك لحظات فرحك وانتصارك وأوقات الحزن فى حياتك . . عندما يحدث شىء رهيب فإن الصديق الحقيقى لا ينصح فقط . . بل يستمع ويتعاطف أولاً.

٣- **التواصل:** الأصدقاء الحقيقيون يتواصلون، يكون هناك نوع من الفهم المتبادل بينهم، كل إنسان يكون بحاجة إلى وجود شخص آخر بقربه يتحدث معه عن كل شىء عن تفاصيل حياته اليومية الصغيرة ويكون الأمر بمثابة كتابة اليوميات ولكن دون إمساك بورقة.

٤- **تقارب رغم الاختلاف:** الأصدقاء الحقيقون يظلون بالقرب من بعضهم البعض حتى لو كان هناك سوء تفاهم بينهم ولا يتركون بعضهم أبدًا فى وقت الأزمات.

٥- **لاضرورة للتجمل:** مع الصديقة الحقيقية لا تحتاجين للتصنع أو التجمل إذا شعرت بأنك مع نفسك وأنت مع صديقك فهذا يعنى أن صداقتكما قوية. والأصدقاء الحقيقيون يتحملونك عندما تكون حالتك المعنوية مرتفعة أو متخفضة، عندما تكونين حزينة أو غاضبة.

٧- **الثقة:** الصديقة الحقيقية هى التى لا تشكين للحظة فى أمانتها، تقولين لها سرك فتحفظه وتكتمه.. إذا علقت على ثوبك بأنه لا يناسبك فأنت واثقة أنها لا تفعل ذلك بدافع الغيرة وإنما برغبة أكيدة فى مصلحتك.

صديقتك الحقيقية: التى تؤمن بك وتفهمك وتثق فيم وتعلم أنها يمكنها الاعتماد عليك.

التى لا تخجل من إظهار ضعفها أمامك فتكون على طبيعتها معك كما أنك تكونين على طبيعتك وأنت معها وتستطيعين أن تظهرى ما بداخلك وبدون تكلف، وبدون محاول أن تظهرى بصورة أفضل فهى تعلم أنك لست إنسانة كاملة، ومع ذلك تحبك وتتقبلك كما أنت حتى لو لم توافقك على بعض أفعالك.

- تعاملك باحترام وكرامة.

- مكانها محفوظ فى قلبك حتى لو لم تكن أمام عينك.

- تنصحك عندما تحتاجين النصيحة ولكن لا تفرض آراءها عليك، بل تدعك تتخذين قراراتك بنفسك.

- تشجعك وتدعمك عندما تحتاجين إليها وتساعدك لتصبحين إنسانة أفضل وأنجح ولا تشعر بالغيرة من نجاحك.

- تستطيع أن تجعلك تبتسمين فى أوقات الشدة.

- تحبك وتكون قريبة منك بدون أن تتعدى على حريتك الشخصية أو خصوصياتك ولاتلغى كيانك وشخصيتك أو تصبحين تابعة لها؛ بل تستطيع كل منكما أن تحقق ذاتها فى وجود الآخر.

- تدعوك وتأنس بصحبتك بدون أن تطالبك بشىء.

- لديها الشجاعة والحساسية واللباقة لنقدك لكن بدون لومك أو تجريحك أو إشعارك بالذنب وبذلك نقدها لك يكون بنَّاءً وليس هدامًا.

- تربطك بها علاقة أخذ وعطاء لا تأخذ كل الوقت ولا تعطى كل الوقت ولها القدرة على العطاء النفسى، فتشاركك بجزء من وقتها واهتمامها وإحساسك وبفكرها.

- لا تتنازل عنك أبدًا أو تتخلى عنك برغم خلافاتكما أومشاحناتكما ولديه القدرة على أن تسامحك.

- تهتم بمشاكلك وتشعر بمعاناتك.

- تستطيع أن تنفذ إلى أعماقك لترى جوانب الخير والجمال بداخلك وبذلك فهى مرآتك الصادقة تستطيعن أن تكتشفى جوهرك الحقيقى من خلالها وتتعرفين على نفسك أكثر وأكثر.

إذا كانت لم صديقة بهذه الصفات فليبارك لك الله فيه ويديم عليكم نعمة هذه الصداقة الحقيقية فلا تضيعى الوقت واعترفى لها بمكانتها عندك وأرسلى لها هذه الرسالة لتكون بمثابة برهان على تقديرك لها ولا تؤجلى بوحك بمشاعرك لها إلى الغد».

وإن لم يكن لها صديق بمثل هذه الصفات فحاولى أنت أن تتحلى بهذه الصفات مع كل من حولك واعملى بالحكمة القائلة : «كن صديقًا ولا تطمع أن يكون لك صديق».

الأسرار بين الصديقات:

إذا كان ذلك كذلك، وإذاكان العثور على صديقة حقيقية مخلصة فى زمننا هذا كما نعلم أمر صعب كالعثور على لؤلؤة فى قاع البحر، ولكن عندما نجدها علينا أن نتمسك بها ونكسبها ثقتنا فيها وثقتها فينا، فهل تبوحى لصديقتك عن كل أسرارك الخصوصية التى لا تصلح أن تقال؟

وهل هذا بالنسبة لك ركن من أركان الصداقة؟

أم أنك تكتفين ببعض الأسرار العابرة التى لا تمس خصوصياتك بشدة؟

وتحرصين على الكتمان؟

وهل تبادل الأسرار بالنسبة لك شىء مهم لإقامة الصداقة؟

نعم الصداقة من أجمل العلاقات ولا أحلى من أن نجد صديقة قريبة نبوح لها بما يكن فى صدورنا، هناك بعض الأمور أو الأسرار البسيطة التى لا يمكن أن نشارك بها صديقتنا ونطلب منهن المشورة أو المساعدة.

ولكن للكلام حدود فهناك أسرار يجب أن تبقى حبيسة ؛ فالسر الذى يضيق صدرنا به سوف يضيق غيرنا به أيضًا . . وربما تتغير الظروف بين الصديقات وتباعد بينهن الأقدار أو يحدث جفاء ويمكن أن يصيبنا الندم لسر أبحناه . .

كلنا مع الصراحة مع الصديقات والتكلم بأسرار عادية للإفادة والاستفادة . . وليس مع البوح بأسرار تخصنا بشكل كبير . .

نعم الصداقة هى أسمى العلاقات الإنسانية التى نسعى إليها ونطلبها أغلب أوقات عمرنا ، نعم هى عملة نادرة من أنعم الله عليه بها فهو من المحظوظين بحق ووجب عليه رعايتها والحفاظ عليها وإعطائها كل الحقوق لتثمر وتنتج ثمار العطاء والتضحية والخير كله . .

هذه الشجرة الطيبة تثمر بالحب والطهر والتعاون والتضحية والعطاء الذى لا حدود له . .

ولكن قد تكون مكاشفة الأسرار بين الأصدقاء هى نوع من أنواع الثقة والقرب من الطرف الأخر لكنى أرى أن هناك خطوطًا حمراء لا يمكن تجاوزها مع أى من الأصدقاء فقد ورد عن النبى ﷺ عند الإمام الترمذى : **«أحبب حبيبك هونًا ما عسى أن يكون بغيضك يومًا ما وأبغض بغيضك هونًا ما عسى أن يكون حبيبك يومًا ما»** .

فلربما انقلب الصديق فكان أعلم بالمضرة ، فإذا كان هناك ما يسىء إلينا فمن الأفضل الحذر وكتمانه بالقلب بعيد عن الكل .

كل هذا الجهد فى البحث والتنقيب عن صديقة حقيقية . . يطول البحث والصبر . . إننا نبحث عن لؤلؤة نفيسة ثمينة

بعد كل هذه الشروط والمواصفات الخاصة الدقيقة تراك لو عثرت على صديقة حقيقية ماذا يكون حال العلاقة بينكما؟!

بالطبع علاقة سعادة .. علاقة حب وفرح.. علاقة متعة..

فإذا عثرنا على هذه الصديقة فتمتعا سويًا واستعينا بصداقتكما على التفوق والتقدم والإنجاز والطموح والنجاح الدراسى والتنزه والاستمتاع بالرحلات الترفيهية النافعة الممتعة بعيدًا عن الأسرار الخاصة . .

إنها متعة الصداقة الحقيقية..

هل وجدت هذه المتعة؟

هل عشت فى ظلالها؟

هل شعرت بلذاتها؟!

○ ○ ○

- احــذرى أيضًا

- صديقات السوء هن أول طريق الانحراف:

الفتاة فى سن المراهقة تتأثر بصديقاتها أشد من تأثرها بوالديها، والمرء عادة ما يعرف بصديقه، فالتى تصاحب فلانة المستهترة يقول الناس عنها: إنها صاحبة فلانة، فلا بد أنها مثلها!! فعلى الأقل سوف تضع نفسها موضع الريبة، ثم إن هناك أمرًا أخطر ما يكون ألا وهو السر فالفتاة رقيقة حساسة عاطفية تحب بكل كيانها وتكره بكل كيانها فإذا أحبت فلانة وصادقتها أخبرتها بكل أسرارها وأسرار بيتها وأسرتها وعائلتها ثم إذا ما حدثت جفوة بين الصديقات ظهرت

الفضائح وانتشرت الأسرار وأفشيت الخفايا وأذيعت الخبايا، فاحذرى وحاذرى وتوجسى خيفة من الوقوع فى مثل ذلك أن تخبرى بأسرارك ثم تكشفها صديقتك، واحذرى أن تكشفى أسرار صديقتك حتى بعد الخصام والفراق والجفوة فسرك يا ابنتى رهينك فإذا أفشيته فأنت رهينته وسرك ملك لك فإذا أخبرت به أحدًا فلا تأسفى حين يخبر هذا الأحد أحدًا آخر بل آحاد آخرين بل فئات كثيرين فالحذر الحذر الحذر.

- انتبهى.. هؤلاء دعاة على أبواب جهنم:

نعم إنهم من جلدتنا ويتكلمون بألسنتنا كما وصفهم رسول الله صلى الله عليه وسلم، فدعاة الاختلاط الماجن بين الرجال والنساء دعاة على أبواب جهنم وكذلك دعاة الحرية والإباحية والذين يحاربون التدين عمومًا ويصفون أهله بالرجعية، فلتحذر الفتاة من تلك الدعوات الهدامة.

- الحياء صفة العذراء:

فالحياء من صفات البنات المحترمات فإنه كذلك زينة لهن وتاج على رؤوسهن قال رسول الله ﷺ: «**الحياء كله خير**»، وحياء الفتاة أو الفتى خير كله؛ لأنه يمنع الإنسان من الاقتراب من مواطن الشبهات أو اقتراف المحرمات، ومهما يكن من حياء الإنسان فهو خير من تبجّحه ووقاحته.

- فى غض البصر حماية القلب وحفظ الجوارح:

رؤية الرجال فى الحالة العامة أمر جائز لا شىء فيه، وقد ثبت فى الصحيحين رؤية عائشة رضى الله عنها للحبشة وهم يلعبون بالحراب فى المسجد يوم العيد،

لكن الشارع الحكيم قد حظر على أن تنظر إلى الرجل نظرة شهوة ﴿ وَقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ ﴾ [النور : ٣١]. وقل للمؤمنات يغضضن من أبصارهن ويحفظن فروجهن) والنظرة المحرمة مقدمة من مقدمات الزنا، فينبغي على الفتاة المؤدبة المحترمة ألا تطيل النظر إلى الشاب؛ لأن الحياء يمنع الفتاة من أن تطيل النظر فى الشاب أو تحدّق فيه.

- إغراء الأزياء (هذه الرغبة مدمرة):

رغبة كثير من النساء والفتيات فى إبداء الزينة والتبرج ومحاولة لفت الأنظار وإثارة انتباه الرجال الغرباء نحوهن، هذه الرغبة غريبة وبعيدة عن الإسلام، وعن الأخلاق، وعن الفطرة السليمة، فالفتاة المسلمة تخشى أن يرى زينتها أحد من الرجال سوى محارمها.

ولأن جسدها عزيز عليها ليس سلعة رخيصة تعرض على كل غادٍ ورائح، فالتى هانت عليها نفسها فهى عند الناس أهون ومن عزّت عليها نفسها فهى عزيزة عند الناس.

- أحلام اليقظة ظاهرة لها علاج:

أحلام اليقظة، هذا الشيء الجميل الذى يحيل العالم جنة خضراء إذا اشتهى الإنسان ذلك، لكن هل أحلام اليقظة ظاهرة مرضية؟!

إن أحلام اليقظة إن كانت طارئة غير ملازمة للفتى أو الفتاة فهذا شيء طبيعى، فمن منا لم يتعرض لهذا الأمر يومًا ما؟

لكن اتخاذ أحلام اليقظة وسيلة للهروب من الواقع ومشكلاته حتى تصبح عادة الفتاة فهذا شيء خطير ومؤلم، وتجعل الفتاة غير قادرة على مواجهة الحياة والتعامل

مع مشكلات الحياة اليومية فتصاب بالإحباط والفشل، ومن أسباب هذه الظاهرة الفراغ فليس هناك ما يشغل الفتى أو الفتاة فيبدأ بالسرحان مع الأفكار والعيش مع الأحلام فترة طويلة.

- أنا لسه صغيرة:

ألم تسمعي مثل هذه العبارات سابقًا فضلاً عن أن تقوليها:

أنا الآن غير مستعدة وغير مهيأة نفسيًا..
وقت آخر يكون أنسب فحالة الجو الآن غير مناسبة..
ما زال هناك وقت كثير... سأبدأ الجمعة القادمة بعد الانتهاء من دراستي ومشاغلي..
هذا العمل صعب جداً فلنبدأ بالسهل أولاً..
ليس في الإمكان أحسن مما كان..
لماذا الاستعجال... الأيام كثيرة..

- يُعد التسويف من أشد الأمراض مضيعة للوقت وأخطرها على انتفاع الإنسان بيومه وحاضره، حتى تكاد تصبح كلمة «سوف» شعاراً له وطابعًا لسلوكه، قيل لرجل من عبد القيس: «أوصنا»، فقال: «احذروا سوف»، وقال آخر: (سوف جند من جنود إبليس).

إن المماطلة واحدة من لصوص الوقت إن لم تكن أسوأها سمعة، وتعني المماطلة: تأجيل ما ينبغي عمله اليوم إلى الغد، ويقول مُمارسها: «لا تفعل اليوم ما تستطيع تركه إلى الغد!»

التسويف فى اللغة هو: المماطلة أو التأجيل على سبيل التهويل والتضخيم لتنفيذ المطلوب وعدًا كان أو وعيدًا، هو التأجيل المتعمد لبعض الأعمال الهامة والواجب القيام بها حيث يصبح ذلك التأجيل عادة، وحقيقة أنه «فن الحمقى والمتخلفين فى مواكبة الأمس واستمرار العيش فيه»، حيث قال الشاعر:

زَوَّجَ العَجزُ بنتَه للتوانى ... فغدا من نتاجها الحرمان

- وقال الإمام الحسن البصرى: «إياك والتسويف، فإنك بيومك، ولست بغدك، فإن يكن غد لك، فكن فى غد كما كنت فى اليوم، وإن لم يكن لك غد لم تندم على ما فرطت فى اليوم»، ويقول عمر بن الخطاب رضى الله عنه آمرًا جميع المؤمنين فى الحكومة الإسلامية: «إن القوة على العمل ألا تؤخروا عمل اليوم إلى الغد، فإنكم إن فعلتم ذلك تراكمت عليكم الأعمال، فلا ترون بأيها تبدؤون، وأيها تأخذون».

- وفى دراسة علمية لكثير من الفاشلين (قرابة المائة تقريبًا) فى عدة مجالات متنوعة مثل: الفشل الدراسى، الفشل المهنى، الفشل الاجتماعى والعائلى، تبين أن للتسويف دورًا كبيرًا فى تحقيق هذا الفشل.

لا تقولى: أنا لسه صغيرة..

أيتها المؤمنة: دخلت فتاة إلى إحدى المناسبات وهى ترتدى بنطلون أسود جينز، وبلوزة سوداء قصيرة وضيقة، وقبعة على الرأس، والقَصَّة الفرنسية، ولا ننسى الجوال الذى غُرز فى البنطلون.. وكأنها (مايكل جاكسون).. أُناشدك الله.. هل هذا يليق بالفتاة المسلمة؟

ولو اعتبرنا أن ذلك مرده إلى ضعف الإيمان . . ولكن هل فى ذلك أناقة أو جمال؟ والله ما أرى إلا أنه منظر يدعو إلى الاشمئزاز، وهوس يبرأ منه الإسلام، وما نبع ذلك إلا من جراء التمسح على أعتاب الغرب، لينشأ لدينا جيل مقطوع الصلة بالله، ولا حول ولا قوة إلا بالله . . الحياة مملوءة بالمغريات المغلفة، وقد تغفلين عنها أيتها الفتاة المؤمنة فتقعين فى شراكها، فتحصرين همك فى هذه الشكليات؛ لأنك لا تجدين توجيهًا متصل، ولا نصائح متتابعة، ولا ترويضًا لهواك . . ولو كان ذلك لرسخ الصلاح بأمر الله فى الأفئدة والأفكار، وإذا ما جمعنا معظم أقوال الأمهات لوجدت الإجابة!!

لسه صغيرة.. شابة.. تحبين الحياة.. إجابات سلبية يحتويها الشيطان فتعقبها الندامة..

الصغيرة يا ابنتى المؤمنة سريعة التلقى، ذكية، تملك فطرة خيرة، فمتى تعلق قلبك وأنت صغيرة باللباس الخليع والضيق، لن تطيقى الفضفاض منه، كما أنك لن تصبرى على الستر والحشمة . . إحداهن ممن عودت ابنتها على لبس القصير والعارى، عندما بلغت سن الثانوية اختارت موديلاً فاضحًا لإحدى المناسبات، حاولت الأم إقناعها، وأنه لا يليق، وما كان منها إلا أن أصرت على رأيها وارتدته، وهنا نقول للأم هذا ما جنته يداك . . ونقول للفتاة هذا من جراء تسويفك، فالحياء يسبقه استعداد فطرى ممهد. وكذلك العباءة التى تحولت إلى فستان سهرة، حتى تدخلت فرنسا فى تصميمها، والطرح الشفافة، فإذا عُودت الصغيرة على ارتدائها، وكشف وجهها، فمن الصعب إجبارها على الحجاب الشرعى إذا كبرت .

فإذا قُدمت إليك نصيحة أيتها الفتاة المؤمنة: لا تقولى أنا لسه صغيرة، فمن البنات إذا بلغت سن العاشرة، تظهر عليها علامات النضوج، وجمال النساء، وهنا وجب عليك أن تلفى حولك طوق النجاة، وتحمى نفسك من تحديق الذئاب الجائعة، ففى عصر انعدمت فيه القيم الإسلامية، والمُثل العليا.. قد لا يدرك الأبوان خطورة ذلك، فقد يؤدى ذلك إلى اختطافك - والعياذ بالله - وحينئذ تعضين أصابع الندم.. فنحن أمة خُلقت بضوابط، ووُجدت بتميز..

فى الصغر تكون نفسك سهلة مطواعة، ولديها حساسية مرهفة قابلة للتلقى، فأخذها بالحزم، وكبح رغباتها الشريرة، يؤهلها لحياة ناعمة رغيدة فضلى، ويمتعها بسمعة عاطرة مُثلى..

انشلى نفسك يا ابنتاه من حضيض التقليد، وذكريها بالجنة، ذكريها بأنها ستكون أفضل من الحور العين بإذن الله متى التزمت بأمره تعالى بل وفُضلت عليهن ففى الحديث عَنْ أُمِّ سَلَمَةَ، قَالَتْ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّه، أخبرنى عَنْ قَوْل اللَّه: «**حُورٌ عِينٌ**»، قَالَ: **حُورٌ: بِيضٌ، عِينٌ: ضِخَامُ الْعُيُونِ شُقْرُ الْجَرْدَاء بِمَنْزِلَة جَنَاحِ النُّسُور**، قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّه، أخبرنى عَنْ قَوْله: «**كَأَنَّهُنَّ لُؤْلُؤٌ مَكْنُونٌ**»، قَالَ: **صَفَاؤُهُنَّ صَفَاءُ الدُّرِّ فِى الأَصْدَاف الَّتِى لَمْ تَمَسَّهُ الأَيْدِى**، قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّه، أخبرنى عَنْ قَوْله: «**فِيهِنَّ خَيْرَاتٌ حِسَانٌ**»، قَالَ: **خَيْرَاتُ الأَخْلاق، حِسَانُ الْوُجُوه**، قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّه، أَخْبِرْنِى عَنْ قَوْله: «**كَأَنَّهُنَّ بَيْضٌ مَكْنُونٌ**»، قَالَ: **رِقَّتُهُنَّ كَرِقَّة الْجِلْد الَّذِى رَأَيْت فِى دَاخِلِ الْبَيْضَة مِمَّا يَلِى الْقِشْرَ وَهُوَ الْغِرْقِىُّ**، قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّه، أخبرنى عَنْ قَوْله: «**عُرُبًا أَتْرَابًا**»، قَالَ: **هُنَّ اللَّوَاتِى قُبِضْنَ فِى دَار الدُّنْيَا عَجَائِزَ رُمْصًا شُمْطًا خَلَقَهُنَّ اللَّهُ بَعْدَ الْكِبَر، فَجَعَلَهُنَّ عَذَارَى عُرُبًا مُتَعَشِّقَات**

مُحَبَّبات، أَتْرابًا عَلَى ميلاد واحد، قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّه، أنساءُ الدُّنْيا أفْضَلُ أم الحُورُ الْعينُ؟، قَالَ: بَلْ نساءُ الدُّنْيَا أَفْضَلُ منَ الحُور العين كَفَضْل الظِّهارة عَلَى الْبِطَانَة، قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّه، وبِمَا ذَاكَ؟، قَالَ: بصَلاتهنَّ وصيامهنَّ وعبادتهنَّ اللَّهَ أَلْبسَ اللَّهُ وُجُوهَهُنَّ النورَ، وأَجْسادَهُنَّ الحَرِيرَ بيض الألوان خُضْرَ الثِّيَاب صُفْرَ الحُليِّ مَجَامِرُهُنَّ الدُّرُّ وَأَمْشَاطُهُنَّ الذَّهَبُ، يَقُلْنَ: أَلا نَحْنُ الخَالِدَاتُ فَلا نَمُوتُ أَبدًا، أَلا وَنَحْنُ النَّاعِمَاتُ فَلا نَبْؤُس أَبدًا، أَلا ونَحْنُ المُقِيمَاتُ فَلا نَظْعَنُ أَبدًا، أَلا وَنَحْنُ الرَّاضِيَاتُ فَلا نَسْخَطُ أَبدًا طُوبَى لِمَنْ كُنَّا لَهُ وَكَانَ لَنَا، قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّه، المَرْأَةُ منَّا تَتَزَوَّجُ زَوْجَيْن وَالثَّلاثَةَ وَالأَرْبَعَةَ، ثُمَّ تَمُوتُ فَتَدْخُلُ الجَنَّةَ وَيَدْخُلُونَ مَعَهَا، مَنْ يَكُونُ زَوْجُهَا؟، قَالَ: يَا أُمَّ سَلَمَةَ، إِنَّهَا تُخَيَّرُ فَتَخْتَارُ أَحْسَنَهُمْ خُلُقًا، فَتَقُولُ: أَيْ رَبِّ إِنَّ هَذَا كَانَ أَحْسَنَهُمْ مَعِي خُلُقًا فِي دَارِ الدُّنْيَا فَزَوِّجْنِيهِ، يَا أُمَّ سَلَمَةَ ذَهَبَ حُسْنُ الخُلُقِ بِخَيْرِ الدُّنْيَا وَالآخِرَةِ»(١)

أنا لسه صغيرة:

لا أظن أنك ما زلت تؤمنين بتلك الاعتقادات القديمة التى كانت تبيح للشابات أن يرتدين ما يحلو لهن بحجة أن يتمتعن بشبابهن، وأن الاحتشام يقتصر على من بلغن من العمر أرذله؛ وأن الحجاب لا ترتديه إلا كبيرات السن اللاتى أدين فريضة الحج لأنهن قد شبعن من لذات الدنيا؛ وهن الآن يتهيأن للقاء الله لأن آجالهن قد اقتربت!!!

ولعلك تدركين بالمنطق أن الشابة أولى بستر محاسنها من كبيرة السن، كما أنك إذا طالعت صفحة الوفيات لفوجئت بالأعداد الهائلة من الشباب الذين انتهت

(١) المعجم الكبير للطبرانى - (ج ١٧ / ص ١٨٨ حديث رقم ١٩٣١٣)

أعمارهم فجأة وهم يعتقدون أن مَلَك الموت لا يزور إلا المسنِّين فقط!!! أو الذين اعتقدوا أنه كان سيعطيهم مهلة للتوبة قبل أن يقبض أرواحهم!

وأعتقد أن الانطلاق، وممارسة الرياضة، والأنشطة المختلفة، في حدود طاعة الله، مع النعيم الدائم في الجنة.. أفضل من المتع القليلة الزائلة في معصية الله، التي تؤدي إلى جهنم والعياذ بالله!!! وإذا كنا لا نطيق لمسة من نار الدنيا، فهل نطيق لحظة واحدة في جهنم؟!!!

لماذا لا تكوني من الأُوليات اللاتي يسارعن في الخيرات ويسابقن إلى طاعة الله، وما يمنعك بُنيتي عن تلبية نداء الحق: ﴿سَابِقُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ﴾ [الحديد: ٢١]؟!!!

> 1 **(إن كل يوم يمضي يزيدك من الآخرة قرباً، وعن الدنيا بُعداً... فماذا أعددت لنفسك بعد الموت؟**

اركبي - يا بنيتي - قطار التوبة قبل أن يرحل عن محطتك.

تأملي - يا عزيزتي - في هذا العرض... اليوم قبل الغد.

فكِّري فيه - يا فتاتي المؤمنة - الآن... قبل فوات الأوان!!!)

- إن الحجاب يكلِّفني ماديًا أكثر من ملابس التبرج، فالعباءات غالية الثمن، وتفصيلها يتطلب كماً أكبر من القماش، هذا ناهيك عن أغطية الرأس.

إذا كان هذا حقيقيًا ألا يستحق المولى سبحانه الذي أنعم عليك بنعم لا تحصى أن تضحي من أجله بخزانة ملابسك، ويكون ثوابك أن تصبري على البدء بثوب أو ثوبين حتى تمتلئ خزانة ملابسك، ويكون ثوابك رضوانه وأمانه؟إن ما تنفقين من

جل طاعته تعالى هو فى سبيل الله، وأنه لابد سيجزيك عنها خيرا فى الدنيا
لآخرة. . . كما أن ملابسك وكل ما تملكين هو من رزقه تعالى، فهل تنفقين رزقه
ى معصيته؟!!!

ثم هل تعلمين يا ابنتى أن المرأة المسلمة لا يجوز لها الخروج من المنزل بأى حال
ن الأحوال حتى يستوفى لباسها الشروط المعتبرة فى الحجاب الشرعى والواجب
لى كل مسلمة تعلُّمها، فنحن جميعًا نحرص على تعلم أمور الدنيا ولكن لا يصح
ن ننسى الأمور التى تنجينا من عذاب الله وغضبه بعد الموت.

ن فتعلمى شروط الحجاب!

فإذا كان لا بد من خروجك، فلا تخرجى إلا بالحجاب الشرعى؛ إرضاءً
رحمن، وإذلالاً للشيطان؛ لأن مفسدة خروجك بدون حجاب أكبر من مصلحة
روجك للضرورة.

فلو صَدَقَتْ نيّتُك يا بنيتى وصحّتْ عزيمتُك لامتدت إليك ألف يد خيِّرة،
سهل الله تعالى لك الأمور! أليس هو القائل: ﴿ **وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا (٢)
رْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لا يَحْتَسِبُ** ﴾ [الطلاق: ٢، ٣].

والدليل هو هذا العدد الكبير من المحجبات، لك أن تسألى واحدة منهن كيف
تلأت خزانة ملابسها تدريجيًا بعد الحجاب، لعل جوابها يريحك.

- الجو حار فى بلادى وأنا لا أتحمله، فكيف إذا لبست الحجاب؟

إذا كانت بلادك من هذا النوع، فهل تذكرين كيف كان جو «مكة» والجزيرة
عربية بأسرها قبل أن يكون لديهم أجهزة التكييف؟ وهل ترددت المسلمات

الأوليات فى ارتداء الحجاب لهذا العذر؟ هل كانت الخيام تمنع عنهن الحر؟؟ كلا! ولكنهن امتثلن لأمر الله مهما تكن الظروف، حبًا له، وإيمانًا به . . بل لعلك سمعت من إحدى المحجبات أنها لا تشعر بالحر إلا بعد أن تعود لمنزلها وتخلع الحجاب!!! فهذا والله يحدث يا بنيتى فى أشد الأيام حرًا؛ لأن من يتَّق الله يجعل له مخرجًا، ولأن من ترتدى الحجاب حبًا فى الله لا تشعر بتبعاته، لأن حبها لله ينسيها ما تعانيه من أجله. . . هذا لمن تحب الله تعالى حق الحب، أما من عداها فأود أن أذكِّرها بأن حر بلادها لن يصل فى درجته إلى نار جهنم، وقانا الله وإياها منها، ﴿قُلْ نَارُ جَهَنَّمَ أَشَدُّ حَرًا لَّوْ كَانُوا يَفْقَهُونَ﴾ [التوبة: ٨١].

- سأرتدى الحجاب بعد أن يتقدم الشاب المناسب لخطبتى.

ومن هو الشخص المناسب فى نظرك؟ الدَّيوث الذى مقره النار لأنه يرضى أن يرى الغير عورات زوجته؟

إن من يتقدم لخطبتك وأنت سافرة يعنى -فى الغالب- رضاه عن ذلك، وإن حاولت ارتداء الحجاب بعد الزواج، فسوف يعترض ويحاربك؛ لأنه يريدك كما رآك أول مرة، فهل تفضلين رضاه على رضا الله عز وجل؟ وهل تبيعين الجنة بزوج لا يطيع الله فيك؟

أما إن اختارك الشاب وأنت تزدهين بحجابك، فهذا يعنى موافقته الضمنية على ذلك ويعنى أنه تقى إن أحبك أكرمك، وإن كرهك لم يظلمك.

وتذكَّرى أنك إن بنيت حياتك الزوجية على أساس من معصية الله، فهل تعتقدى أن تنجح هذه الزيجة؟؟ كما أن الزواج نعمة من الله يعطيها من يشاء، فكم من محجبة تزوجت، وكم من سافرة لم تتزوج!!!

وإذا قلت: «إن عدم ارتدائى للحجاب هو وسيلة لغاية طاهرة، ألا وهى
زواج، فإنى أقول لك: إن الغاية الطاهرة لا تبيح الوسيلة غير الطاهرة فى
لإسلام، فإذا شَرُفت الغاية فلا بد من طهارة الوسيلة؛ لأن قاعدة الإسلام تقول:
لوسائل لها أحكام المقاصد».

- سأرتدى الحجاب بعد ليلة زفافى كى أستطيع ارتداء ما أريد من الثياب.

ولماذا لا تتطهرى من ذنوبك وتبدئى حياتك الزوجية وأنت طائعة مستريحة البال
الضمير؟

وهل تظنى أن تأجيل طاعة الله من أجل أمر دنيوى ينتج عنه توفيقًا فى ذلك
لأمر؟!

إن ضمنت أن يطول عمرك لما بعد ليلة زفافك، فلك أن تنتظريه ثم تتوبى
ترتدى الحجاب.

أما إذا كان المدعوون إلى حفل زفافك يقتصرون على النساء
سلمات، والأقارب المحارم كالأب والأخ والعم والخال-وذلك بمَعزل عن الرجال
لأجانب- فلا بأس من الظهور بكامل زينتك، مع مراعاة حدود العورة الشرعية
ام هؤلاء.

السه صغيرة على الحجاب:

الحجاب واجب فى حق المسلمة البالغة، أما غير البالغة فليست مكلفة
لحجاب.. قال تعالى آمرًا المؤمنات المكلفات: ﴿وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ﴾
النور: ٣١].

وأما الطفلة (وكلمة طفلة، تطلق على الولد من حين ولادته حتى البلوغ) فإذا بلغت حدًا تتعلق به نفوس الرجال وشهواتهم، فلا يحل النظر إليها، وعلى وليها إلزامها بالحجاب دفعًا للفتنة، ويختلف هذا باختلاف البنات، فقد تكون عظيمة البدن وهى فى سن الخامسة أو السادسة.

جاء فى المغنى: الطفلة التى لا تصلح للنكاح لا بأس بالنظر إليها، قال الإمام أحمد فى رجل يأخذ الصغيرة فيضعها فى حجره ويقبلها، لا بأس إن كان بغير شهوة، ولا يحرم النظر إلى عورة الطفلة قبل بلوغ السبع سنوات من العمر، ولا لمسها، ولا يجب سترها، فإذا بلغت الطفلة حدًا تصلح معه للنكاح كابنة تسع سنين، فإن عورتها تعتبر مخالفة لعورة البالغة، بدليل قوله ﷺ: لا يقبل الله صلاة حائض إلا بخمار.

فدل على صحة الصلاة ممن لا تحيض وهى مكشوفة الرأس، فيحتمل أن يكون حكمها فى النظر إليها حكم ذوات المحارم بالنسبة لنظر ذوى محارمهن إليهن. اهـ.

وجاء فى «كشاف القناع عن متن الإقناع» لا يحرم النظر إلى عورة الطفل والطفلة قبل السبع، ولا لمسها، ولا يجب سترها مع أمن الشهوة، لأن إبراهيم ابن النبى ﷺ غسلته النساء.

وجاء فيه أن عورة البنت من سبع إلى عشر، كعورة الأمة، أى من السرة إلى الركبة.

وأما بين العشر والبلوغ، فمن الفقهاء من جعلها كالبالغة، فتستر جميع بدنها، ومنهم من جعلها كالأمة، تستر ما بين السرة إلى الركبة.

والذى ينبغى على ولى الطفلة أن ينشئها على الستر والفضيلة، وأن يعودها لبس الحجاب إذا بلغت سناً تشتهى فيه .

أنا لسه صغيرة على التخطيط وتحديد الأهداف :

إن لم تكونى تعلمين أين تذهبين . . فكل الطرق ستؤدى إلى هناك .

تخيلى أنك عزمت على السفر إلى بيت الله الحرام بالطائرة، رتبت حقائبك، أوصلتك السيارة إلى المطار، رحب بك طاقم الضيافة، هفا قلبك إلى مكة المكرمة .

علا وجهك ابتسامة ،ثم أتى صوت من الطائرة مرحبا بك . فتزداد ابتسامتك ،ثم تنقلب إلى ضحك هستيرى عندما تسمعينه يقول (قائد الطائرة يرحب بكم على رحلتنا المتجهة إلى جوهانسبرج) .

مصيبة، لا نتمنى أن تحدث معنا، ولكن فى الواقع هذا ما يحدث فى حياتنا, لماذا نسير فى طريق ثم نكتشف فى منتصف الطرق أننا سلكنا طريقًا خطأ؟ لماذا لا نسأل أنفسنا ماذا نريد من كل عمل؟ من دراستنا ،من زواجنا ،من . . .

هذه الأسئلة لو أجبنا عليها لكان فى ذهننا صورة نهائية النتيجة التى سنصل إليها قبل القيام لأى عمل .

- التقليد الأعمى:

أظهرت الدراسات الميدانية أن ضعف الشخصية ينتج من عدة عوامل حاسمة منها التقليد الأعمى لأصدقاء السوء فتقمص الشخصيات المتذبذبة وغير المتزنة من أهم أسباب انحراف الشباب ومن أهم معوقات الشخصية السوية السليمة . وهكذا فإن عدم إعمال العقل يؤدى إلى الانحراف الفردى والذى سيؤدى بدوره إلى

التفكك الاجتماعى وتعثر عملية التنشئة . . التقليد السلبى والتقمص اللاشعورى يعنى التسليم بأفكار دون دليل والانقياد لأفعال لمجرد التشبه بالآخرين وبدافع الحب والإعجاب .

تشير الدراسات التربوية والموسوعات العالمية إلى أهمية الأقران فى تحقيق النمو السليم للشخصية وأن المراهق المحروم من الإشباع الاجتماعى على مستوى الأصحاب سيعانى من ضعف المهارات الحياتية القادرة على تكوين العلاقات الإيجابية والتى تفرز الانسجام مع العمل الجماعى .

وفى ظل هذا الإطار يشكل الأصحاب لأنفسهم ثقافة تميزهم فى حركة تفاعلية واعية متبادلة ولكن تكمن الخطورة فى أن يتأثر المراهق ولا يؤثر، ويستمد من الأقران مكونات شخصيته بتسليم مطلق ودون تفكير مسبق أساسه النقد البناء. هذا الاحتكاك السلبى بالأقران أو الكبار فى الأسرة أو مشاهير الإعلام فيه ضرر كبير على فكر ومسلك المراهق لأنه يعطل طاقاته العقلية ويكبل الابتكار بقيود التقليد فيكتفى بإتباع الآخرين عن طريق الاقتباس الآلى .

إن الفتاة فى صغرها تتأثر -بصفة عامة- بوالدتها وقريباتها إذ إنها تحاكيهم فى كثير من الأمور لتتعلم وتعتبر الأم قدوتها أما فى مرحلة المراهقة فإنها علاوة على ذلك قد تقلد أترابها فى المدرسة أو تقلد ما تراه فى أجهزة الإعلام الخاضع للموضات والموديلات الغير لائقة أحيانا فالمراهقة تكون مرحلة قلقة للشخصية التى لم تحدد معالمها ولم تستقل فى خصوصياتها وقد تكون المراهقة مرحلة متوافقة متجانسة تشهد قدراً كبيرا من النضج، وحب التغيير والتجمل الحسن، وتحمل المهام الجسام إن قامت الأسرة بمراعاة أصول التربية الصحيحة وبذل المراهق جهده فى تهذيب خلقه، وضبط نفسه، والاقتباس السليم من غيره .

المسلم متميز فى جميع مراحل عمره ولا يقبل أن يكون نسخة من غيره فإن الاستنساخ أو التقليد الأعمى للآخرين فيه إلغاء صريح للعقل، ونكران واضح للهوية الذاتية، وإعراض مذموم عن السنن العامة التى تقوم على الفروق الفردية. ذكر الترمذى فى سننه عَنْ حُذَيْفَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّه - ﷺ **«لا تَكُونُوا إِمَّعَةً تَقُولُونَ إِنْ أَحْسَنَ النَّاسُ أَحْسَنَّا وَإِنْ ظَلَمُوا ظَلَمْنَا وَلَكِنْ وَطِّنُوا أَنْفُسَكُمْ إِنْ أَحْسَنَ النَّاسُ أَنْ تُحْسِنُوا وَإِنْ أَسَاءُوا فَلا تَظْلِمُوا»**. توطين النفس بمعنى مجاهدتها كى تثبت على الطريق السوى ولئلا تنساق خلف العاطفة الخادعة التى لا تخضع لمنطق الحق ومعايير الصدق.

ومن ثمار التميز أن يترك الإنسان بصمة صالحة وسيرة حسنة بعد مماته فالإنسان الذى يترك أثرًا صالحًا بعد مماته يظل ذكره حيًا وكما قال الأستاذ الرافعى «إذا لم تزد شيئًا على الدنيا كنت أنت زائدًا على الدنيا». فكم من إنسان عاش ومات ولم يكن شيئًا مذكورًا فى سجل العطاء لأنه لم يترك بصمة صالحة على أبنائه وبناته وفى مجتمعه؟ وكم من شعب عاش ومات فلم يترك أثرًا صالحًا فلم يُخلد التاريخ الإنسانى ذكره؟

عاب القرآن الكريم على الكافرين تقليدهم الآباء دون اتباع لدليل ولا حجة واضحة ونهى عن التقليد الذى يلغى العقل ويفسد العمل. التقليد العقيم كله مذموم فى المنهج القرآنى وقد نبذه الرسول ﷺ إلا إذا كان التقليد للمثل الكريمة أو لتعلم مهارات مفيدة فيكون هاديًا للخير فهو مطلوب فتقليد النبى ﷺ -المثال الكامل الشامل لكل مسلم - من أجل الأعمال ولا يتحقق إلا بالإخلاص والإتباع المبنى على ركائز العلم الصحيح. قال تعالى ﴿**لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ**

لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾ [سورة الأحزاب: ٢١] وقال سبْحَانَهُ ﴿ أُوْلَئِكَ الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ فَبِهُدَاهُمُ اقْتَدِهْ قُل لاَّ أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِنْ هُوَ إِلاَّ ذِكْرَىٰ لِلْعَالَمِينَ﴾ [الأنعام: ٩٠].

ولولا التقليد التلقائي وأسلوب المحاكاة عند الطفل لما نمت ملكاته فهذا التقليد الفطرى فى حدوده الطبيعية نحتاج إليه لنتعلم ولنتوافق مع المحيط الذى نعيش فيه وننتمى إليه ولكنه عندما يتحول التقليد إلى عادة عمياء فإن الشخصية السوية السليمة تضمر وتذوب حتى تفقد مقوماتها المستقلة فتصبح تابعة خاضعة مسلوبة الإرادة، منزوعة الخصائص الذاتية وقد خلق الله النفس حرة عاقلة تختار وتقرر، وتقتبس وتضيف، وتتأثر وتؤثر.

التقليد الأعمى يظهر فى:

١- الغفلة عن التميز والإبداع من أهم الآثار الناجمة عن التقليد العقيم. لا يشعر المراهق أنه يتشبه بغيره فالتقليد قد يسوق المراهق من حيث لا يدرى نحو أمور لا يؤمن بها ولكنه تحت ضغط الانبهار يواكب الركب. ومن الحكم المتألقة فى تراثنا التربوى «لا تصحب من لا ينهضك حاله، ولا يدلك على الله مقاله. أى لا تصحب من لا يرقيك حاله الذى هو عليه؛ لعدم علو همته، فإن الطبع سراق، كما قال بعضهم:

بنى اجتنب كل ذى بدعة ولا تصحبن من بها يُوصفُ
فيسرق طبعُك من طبعه وأنت بذلك لا تُعرفُ

٢- لا يقبل المراهق أن ينتقد أصحابه أو سلوكه لأنه يعتقد أنه على صواب مطلق.

٣- ضعف الثقة بالنفس والشعور بالنقص.

- عدم تحكيم المعايير الموضوعية فى قبول ورفض المسائل، وتقييم المواقف، وموازنة الآراء.

- الخوف من المخالفة الفكرية أو الخروج عن مسار الخط الجماعى الذى يسير به الأصدقاء.

-الإعراض عن النصيحة.

- الانقياد لرأى الأقران بسهولة والتصلب فى الأخذ برأى الأهل.

-غموض الغايات وغلبة الأهواء والتشبه بالآخرين دون معرفة الأهداف الكامنة خلف المظاهر التى ينساق خلفها ويعجب بها.

-التسرع فى تبنى الأفكار الجديدة من دون تمحيص.

١ - التخلص من قيود الأسرة عن طريق الاهتمام بالشكليات والتأنق المتكلف.

الوقاية والعلاج

- اطرحى الأسئلة فهى مهمة ويمكن استثمارها لمعرفة أمثل الطرق فى تصريف وتنمية طاقتك على ضوء اهتماماتك.

- تعظيم شأن التفكير الحر، والنظر الفاحص، والاجتهاد الواعى، والبحث المستمر من خلال الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة التى تنادى فى مواضع كثيرة باليقظة العقلية والمسئولية الفردية كما تحض على الإقتداء بالصحيح والابتعاد عن السقيم.

قلدى أهل الصلاح بصورة واعية فإن التشبه بالصالحين فلاح.

- اغتنام الفرص للتعرف على الصحبة الصالحة والاشتراك فى الرحلات الكشفية التى تعلم التعاون وتكون الصداقات الحميدة.

قال الشاعر:

عن المرء لا تسأل وسل عن قرينه — فكل قرين بالمقارن يقتدى

فإن كان ذا شر فجنبه سرعة — فكان ذا خير فقارنه تهتدى

إذا كنت فى قوم فصاحب خيارهم — ولا تصحب الأردى فتردى مع الردى

- **لا بد من التفريق بين أمرين:** دقَّة علوم العلوم الطبيعية النافعة عند الغرب، وبين علومهم الدينية المحرفة وبعض أخلاقهم الفاسدة. فسبق الوهم إلى العكس جعل المراهقين وغيرهم يظنون أنَّ كل علوم الغرب وآدابهم سليمة لأنَّ الكثير من علومهم نافعة. إن اغتنام الفرص لبيان تلك الحقيقة الغائبة عن الأذهان فى غاية الأهمية فتعظيم الغرب وإتباع مسلكهم فى كل الأمور أوجد التقليد السلبى البعيد عن التفكير الناقد المبدع حتى آل الوضع المزرى إلى أن نجد المراهقين والمراهقات يلهثون خلف قشور الحضارة الغربية وكان الأجدر بهم اقتباس النافع وتطويره مع الشعور الدائم بالعزة الناتجة من الانتماء للإسلام واتباع منهجه القويم. لقد حذرنا الإسلام من موافقة الآخرين فى المعاصى والمخالفات، والشبيبة هم أمل الأمة والطليعة التى تمثل هويتها.

- توجيه طاقاتك العقلية نحو دراسة ومتابعة النماذج الشخصية الناجحة واستلهام العبر منها مع الحذر الدائم من الانزلاق فى مستنقعات التقليد الجامد العقيم.

الشخصية السوية المتزنة انفعاليًا والواعية عقليًا لها عدة مقومات وملامح تتميز بها منها (التفاؤل - الاستفادة من خبرات وتجارب الآخرين - الاستعانة بالله عز وجل واتباع تعاليمه - ضبط النفس ساعة الغضب - الإحسان فى استخدام اللغة المنطوقة والرمزية - التدرب على مهارات القيادة)

- ومن العوامل المساعدة على تنمية شخصية الفتاة المراهقة المستقلة : تصحيح تصور المرأة عن نفسها أولاً ثم تصحيح تصورات بعض المسلمين كى يدركوا أنها شقيقة للرجل ولها طاقات هائلة - تفعيل دورها الشامل فى تعمير الأرض لتترك بصمة حضارية ولتعيش متعلمة ومعلمة فى محيط أسرتها ومجتمعها - التأكيد على ممارسة حق الاختيار فى شئونها الخاصة واستقلالها فى قراراتها المصيرية - لا بد للفتاة من تميز يليق بجمال أنوثتها فلا تترك رداء الحياء، ولا تنزع ثوب التقوى، ولا ترمى تاج الاحتشام ففى التميز عزة ما بعدها عزة - اختلاف المرأة عن الرجل عاطفيًا وجسديًا لا يعنى أبدًا تدنى مكانة المرأة - نقد المواقف الغير مقبولة نقدًا حكيمًا

يلجأ المراهق إلى التقليد الأعمى بطريقة عابرة أو مستمرة لعدة أسباب منها نه يفتن بغيره ويتأثر بما يغزو العقول والقلوب، كما أن نقص الخبرات، وقلة لحنكة قد تدفع الفتاة المراهقة كذلك إلى الجرى خلف التقليد حبًا فى البروز. لا أس بتجربة الأمور الجديدة المفيدة إذا اقتنع المراهق بها واختار تقليدها على بنة.. لك شخصية متميزة مستقلة تستفيد من الآخرين وتفيدهم بحكمة، ترفض أن تخضع للتقليد السلبى الذى يمسخ كيان الفرد ويسمح لسلطان تقليد أن يتحكم فيه.

خاتمة

محطة وصول

تمتعى بالمراهقة وكُونى نفسك:

يجب على كل إنسان أن يكون نفسه مهما كلف الأمر فمن يضع نفسه ضمن إطار غير مناسب يجلب التعاسة لها فعليه أن يدرس شخصيته (نقاط الضعف والقوة فيها) و أن يكتشف نفسه . .

إن الرغبة فى أن تكونى ذاتك هى قديمة قدم التاريخ و هى عامة كالحياة البشرية. و عدم الرغبة فى ذلك هى اللولب الكامن خلف العقد النفسية و الأمراض العصبية. و ما من تعيس أكثر من الذى يتوق ليكون شخصًا آخر مختلفًا عن شخصه جسدًا وعقلاً.

إن الإنسان العادى لا يستخدم سوى عشرة بالمائة من مقدراته الفكرية الكامنة وبالمقارنة مع ما يجب أن نكون نحن نصف يقظين إذ نستخدم جزء بسيط من مواردنا الجسدية و الفكرية فقط و بمعنى آخر يعيش الإنسان ضمن حدوده و هو يمتلك قوى خفية مختلفة لا يحاول عادة استخدامها.

نحن جميعًا لدينا هذه المقدرات فلنحاول أن لا نضيع أية ثانية فى القلق لأننا لسنا كالآخرين. وقد قيل قديمًا: (أنت حديث فى هذا العالم ولم يخلق مثلك أبدًا ولن. . فكن سعيدًا بذلك و تناول معظم ما تقدمه لك الطبيعة؛ لأن الفن هو شىء ذاتى و يجب أن تكون طبقًا لما تمليه عليك تجاربك و محيطك و موروثاتك . . عليك

أن تزرع حديقتك الصغيرة بنفسك مهما حدث) . و يخبرنا علم الوراثة أن كروموسومات والدك مع كروموسومات والدتك تؤلف وتحدد ما سترثينه أنت منهما ولكن من بين مئات الجينات يوجد جين واحد قادر على تغيير حياتك عنهما هناك فترة في حياة الإنسان الثقافية يصل خلالها إلى القناعة أن الحسد قاتل وأن التقليد انتحار و أن عليه تقبل ذاته بميزاتها و هفواتها و أنه برغم أن الكون فسيح ملىء بالخير لن يستطيع الحصول على نتاج أكثر مما يجنيه من الأرض المعطاة له .

فالقوة الكامنة بداخله هى جديدة فى الطبيعة و لا أحد يعلم سواه ما يستطيع فعله و لن يستطيع هو أن يعرف حتى يحاول .

من أجل تنمية أسلوب ذهنى يعود علينا بالطمأنينة و التحرر من القلق إليك هذه لقاعدة : (لنحاول أن لا نقلد الآخرين لنكتشف أنفسنا و نكون أنفسنا) .

الحياة مفعمة بالأحداث ومحاطة بالظروف ، ومليئة بأنواع الصراعات من أجل تحقيق الغايات ، والإنسان فيها كما عرفته سيد حياته وربان مسيرتها فان أحسن قيادة ذاته فقد حقق غاياته ، وسعد فى حياته وان فقد ذلك وجب عليه إعادة النظر فى قياداته .

لا تأسفى على زمن قد انقضى لم تكونى واعية فيه نحو تحمل مسئولية نفسك ، والتحدى فى الإعداد لما هو آت ، والعزم على الاستفادة مما فات .

إن تشكيل حياتك رهن إشارتك ، فإن أردت أن تكونى سعيدة ؛ فإن الأمر بيدك بغض النظر عما يحيط بك من مشاكل أو معوقات .

حاولى قدر الإمكان أن تضبطى انفعالك قبل اختيار أفعالك .

الدنيا مسيره من حولك ولا شك أنك جزء منها، لكنك تملكين مشاعرك نحو أحداثها وما يجرى بها.

الحياة ليست مسيره لك، لكن تفاعلك مع معها والتقاط ما ترينه مناسبا منها، باختيارك وحدك.

أنت عابرة سبيل، وسائحة فى هذا الكوكب، ومغادرة له عاجلاً أو آجلاً، فلا تُحملى نفسك حسرات على ما يحدث من حولك أو عليك.

اشربى من ماء الحياة فإنك مفارقة، وانظرى إلى ما حولك من ألوان وأشكال فإنك فى رحلة سياحية على كوكب يعج بالحياة.

كونى نافعة شافعة للآخرين فإن ذلك دلالة على محبة الذات، وكونى معينة لهم عند أزماتهم فإن المعروف يعود على صاحبه ولو بعد حين.

إن كانت أحلامك أسبابا للتمتع، فاسعى لها، وإن وصلت إلى مرحلة وجدت فيها أن تلك الأحلام تنغص عليك يومك وغدك وطال عليك الهم والغم بسببها، فاتركيها رغم ارتباطك بها.

الدنيا تسير وهى رحلة، أنت جزء منها لكنك تملك اختيارك فى كيفية التفاعل مع معطياتها أو أحداثها.

الدنيا معك أو عليك، لكن المهارة تكون فى تشكيل تياراتها، و التحدى فى تعلم التعامل مع إقبالها وإدبارها بروح المتوثب للعيش بها بسعادة.

إننا بشر ولسنا بحجر، نشعر بما يحيط بنا ونتأثر بما نسمع أو نرى، وهذه حقيقة لا يختلف عليها أحد، لكننا مع الأسف نبالغ فى هذه الحقيقة ونؤكد أننا بشر نتأثر ونشعر ونحس بما يدور حولنا.

إياك أن تدمرى ذاتك، فالمحافظة عليها واجبك، والانفعال من أسباب القرحة ى المعدة، والسكر، والضغط، والصداع، فابتعدى عن تعاطى الانفعالات الزائدة لتى تحرقك وتحرق دمك.

إن لكل عمله وجهين، ولكل مشكلة بعدان فإن كان البعد الذى تراه سلبيًا، ،انظرى إلى البعد الآخر فقد تجدين فيه خيراً كثيراً.

إن كنت تعانين من مشكلة، وتشعرين بالضيق فى صدرك أو التوتر فى عصابك، وتبحثين عن مخرج من كل ذلك فليكن عندك اليقين أن الحل للخروج ما أنت فيه بداخلك.

إن عناصر الحياة من حولك نابضة، فلا تكونى خاملة، والوجود من حولك يغرد ويسبح بحمد الله فلا تكونى ساكتة. شاركى فى الوجود، وباركى تموجاته تياراته، فإن مسيرة الحياة فرصة لكى تستطعميها قبل فوات الأوان.

إن الإحساس بالوجود هو أصل المجود، فتحملى مسئوليتك، وتمتعى برحلة حياتك قبل فوات الأوان وانتهاء الزمان.

من لم يكن عنده نقص لم يكن لحياته طعم أو حركة، ولكن السعى نحو إشباع لحاجة لا يدفعك لإهلاك ذاتك، فانظرى إلى التوازن فى حياتك.

الحياة حلوة فاستثمرى صحتك فى سبيل التمتع بها، دعى عنك التألم النفسى و التحسّر على ما فات أو ما هو آت كل بقدر، وأنت من قدر الله، أعطاك ما لم عط المخلوقات الأخرى، فتمتعى بصحتك وعقلك وقوة اختيارك.

الحياة متعة، وفسحة، ورحلة لطيفة فلا تحوّليها إلى نكد وهمّ نفسى، بفعل فكرك وصورك الداخلية. . تمتعى بها كما ترين، واتركى عنك الجوانب التى تنغّص عليك واقعك.

إن المناخ ليس ملكًا لك، لكن نظرتك إليه تحدد مزاجك، والنظرة رهن إشارة عقلك، فاختارى ما يسرك، واتركى ما يضرك.

أنت أعجب من العجب، فى خلقك وطريقة تفكيرك. . أنت تحولين الحبة إلى قبة بنظرتك إليها.

إن منطلق الحرية نظرة الإنسان إلى تقدير ذاته، فإن لم يقدر هذه الذات فإن هوانها وذلها يكون سهلاً من الأطراف الخارجية.

أقيمى علاقة ودّ مع ذاتك، واطلبى ودّها فى كل أوقاتك، وقراراتك، وإياك أن تقطعى علاقاتك بمن معك، فإنهم منك، وعضد لك.

وظفى إمكانياتك، وتعرّفى على ذاتك، واحلمى أن تكونى كبيرة، وإياك أن تحدك الحدود، أو تمنعك السدود.

متاع الدنيا قليل، لكن حياتك غالية وكثيرة ودائمة حتى بعد قيام الساعة، فإياك أن تضحى بالمهم فى سبيل شىء لا يستحق أن تبذلى الجهود من أجله، إلاّ بما يحقق الخير لحياتك.

إن لم يكن ما تقدمين حياتك لأجله أغلى منها، فلا تبخسى ذاتك وحياتك حقها، إنك تملكين أغلى ما فى الوجود، فلا تفرّطى فيه.

الحياة رحلة قصرت أم طالت، تقطعينها بنفسك، سواء كان معك آخرون أو بمفردك، فأنت المسئولة الأولى والأخيرة عن مسيرة حياتك.

فتتمتعى بالحياة فى كل دقيقة تعيشينها، كونى دائما مبتسمة، مبتهجة، متفائلة، لا تدعى اليأس و الحزن يتسرب إلى قلبك، ما دمت متمسكة بالله سبحانه و تعالى فلا تدعى أى شىء يكدر صفو حياتك.

لأنك فتاة مؤمنة تشعر أن الله دائمًا معك أينما كنت ينصرك ويوفقك، و كل مشكلة لها حل فلا تيأسى.

إن حياتنا قصيرة و منتهية لذا فلنتمتع بكل ثانية نعيشها؟؟

وأقصد بالاستمتاع أن نفعل كل ما يسعدنا و يسعد غيرنا و طبعا يكون برضا الله و داخل حدوده.

اجعلى الابتسامة عنوان مظهرك:

ابتسمى دائمًا فأنت بابتسامتك ستنظرين للدنيا بمنظار الأمل و الفرح، وتوكلى عليه فأنت بثقتك بالله، ستتعلمين أشياء كثيرة، ستعلمين أن هذا الحزن مجرد نقطة من حياتك وستتعلمين بأن معك ربًا يوفقك و يهديك، و من ستجدين من غير الله معينا؟ و ستتعلمين أن لا تستسلمى لمفترضات سنك ومرحلتك وألا تستسلمى لأحزانك بل تواجهينها بكل صبر و ثبات و ستأخذين العبرة من أخطائك، و تحولين أحزانًا إلى فرح، تذكرى فقط أن قوة صلتك بالله هى أول خطوة للتمتع و لسعادة فى الحياة.

كونى متفائلة بالخير دائماً تجدينه

مهما كانت حياتك معقدة و أهدافك غير واضحة المعالم تيقنى أن تفاؤلك بالخير هو الذى يجعلك تستمرين، مهما سقطت و تعثرت.

ضعى فى قلبك أن القادم أفضل ، لأن التفاؤل هو سر استمرار الحياة .

فلولا تفاؤلنا بأن أهدافنا ستتحقق لما أكملناها وسرنا فى طريق تحقيقها فكونى متفائلة سعيدة مقبلة على الحياة مستمتعة بمراهقتك ترضين ربك وتحققين أهدافك .

لا تقفى مع أحزان ماضيك:

إن معايشة الماضى و خاصة إن كان أليمًا ، سيجعل حياتنا تتألم بكل وقت لأنه سيظل كابوسًا يراودنا .

ليس منا من لم يخطأ ولكن أفضلنا هو من يستفيد من خطئه و يصححه .

أخطأت مع ربك: استغفريه وتوبى إليه و ناجيه ولا تعودى لخطأك .

ستجدينه غفورًا رحيمًا .

أخطأت مع غيرك: اعتذرى واندمى ، وفى نفس الوقت لا تكررى خطأك ، ولا تبقى مع ذكراه طويلاً ، فما مضى قد مضى و لن يعود .

هيـا هيـا إلى المستـقـبل

هيـا هيـا إلى العـمل

○ ○ ○

الفهرس

الموضوع	الصفحة
المقدمة	
المراهقة طبعًا متعة	٣
دردشة	
هل المراهقة نعمة أم نقمة	[illegible]
الفصل الأول	
رحلة المتعة	١٩
الفصل الثانى	
متعة صناعة المستقبل	٥١
متعة الإبداع	٥٧
متعة الطريق إلى الله	٦٢
الفصل الثالث	
متعة التعامل مع الآخـرين	٦٧
متعة الصداقة مع الوالدين	٦٧

متعة مع الصديقات ٨١

خاتمة

محطة وصول ١٠٩
فهرس ١١٧

كتب للمؤلف

مؤلفات الأستاذ ناصر الشافعي :

- رمضان بستان المؤمنين . دار التوزيع والنشر الإسلامية ٢٠٠٥ .
- ٣٠ مشروعا في رمضان . الجزء الأول . دار التوزيع والنشر الإسلامية ٢٠٠٥ .
- رمضان وصناعة الحياة . دار التوزيع والنشر الإسلامية ٢٠٠٦ .
- ٣٠ مشروعًا في رمضان الجزء الثاني . دار التوزيع والنشر الإسلامية ٢٠٠٦ .
- رمضان في رحاب القرآن . دار التوزيع والنشر الإسلامية ٢٠٠٦ .
- أطفال لكن دعاة . مؤسسة اقرأ للترجمة والتوزيع والنشر ٢٠٠٧ .
- أسعد زوجة في العالم . مؤسسة اقرأ للترجمة والتوزيع والنشر ٢٠٠٧ .
- كوني داعية أيتها المسلمة . . مؤسسة اقرأ للترجمة والتوزيع والنشر ٢٠٠٧ .
- سمات ومهارات الداعية الناجحة . مؤسسة اقرأ للترجمة والتوزيع والنشر . ٢٠٠٧ .
- الإمتاع في آداب وفنون الاستمتاع . مؤسسة اقرأ للترجمة والتوزيع والنشر . ٢٠٠٧ .
- كيف تكسبين حب الآخرين . مؤسسة اقرأ للترجمة والتوزيع والنشر ٢٠٠٨ .
- أسرار في غرفة النوم . دار البيان ٢٠٠٨ .
- فن التعامل مع المراهقين . دار البيان ٢٠٠٨ .
- أسرار البنات . قصص واقعية . دار البيان ٢٠٠٨ .
- فن الإقناع . دار الأندلس الجديدة ٢٠٠٩ .
- أبناؤنا في رمضان . دار البيان ٢٠٠٩ .
- همسات رومانسية في السعادة الزوجية . مؤسسة اقرأ للترجمة والتوزيع والنشر ٢٠٠٩ .

- أسعد زوج فى العالم . دار البيان ٢٠٠٩ .
- أسرار السعادة . دار البيان ٢٠٠٩ .
- البرامج العملية لتكونى الأم والمربية المثالية . دار البيان ٢٠٠٩ .
- للبنات فقط . مشكلاتك لها حلول . دار الصحوة ٢٠٠٩ .
- للبنات فقط . لكى تكونى متميزة وناجحة . دار الصحوة ٢٠٠٩
- جدد حياتك . رسالة إلى من بلغ الستين . دار الصحوة ٢٠٠٩ .
- فن تربية البنات . دار الصحوة ٢٠٠٩ .
- موسوعة مشكلات الطفل . دار الصحوة ٢٠٠٩ .
- أسرار صناعة الذات . دار الأندلس الجديدة ٢٠١٠ .
- كيف تقرأ أفكار الآخرين وتؤثر فيها . دار الأندلس الجديدة ٢٠١٠ .
- اصنعى نجاحك . دار البيان ٢٠١٠ .
- الطريق إلى الشخصية القوية الساحرة . دار البيان ٢٠١٠ .
- ورود وأشواك فى تربية الأبناء . دار البيان ٢٠١٠ .
- دروس فى الحب والحياة . دار الصحوة ٢٠١٠ .
- سرٌ مع الله . دار البيان ٢٠١٠ .
- أجمل بنت فى العالم . مؤسسة اقرأ للنشر والتوزيع والترجمة ٢٠١٠ .

الاتصال بالمؤلف

٠١٤١٦٤٧١٨٩

الايميل **shaaafey@yahoo.com**

الايميل **shaaaafey@gmail.com**

الفيس بوك: مجموعة الكاتب ناصر الشافعى

المدونة: **http://shaaafey.blogspot.com**

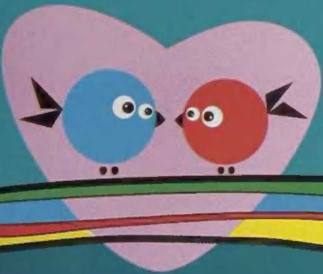
○ ○ ○

Design by Abdul Rahman Magdy

كلام للبنات

Girls Talk

ناصر الشافعي



دار الصحوة للنشر والتوزيع
5 عطفة فريد من شارع مجلس الشعب
تليفون : 23937718 تليفاكس : 23937767
الصحوة
ALSAHOH